

Selecciones

JUNIO 2026

READER'S DIGEST

TEST

100 años de
**Marilyn
Monroe**

CÓMO ENVEJECER BIEN

PÁGINA 30

Qué está en tus manos
para mantenerte
en forma, física
y mentalmente

LECTURA EXTRA

El artista de los atracos

PÁGINA 104

CLÁSICOS

**La mujer
que cayó del cielo** PÁGINA 86



Potente, ultra-silencioso, versátil, seguro...
¡Y ahora con un 40% de Descuento para usted!

1

VENTILADOR
SIN ASPAS

VENTILADOR
colorair
CROMOTERAPIA



POTENTE Y SEGURO
Sin aspas que giran



ULTRA SILENCIOSO
Solo 55 db



TEMPORIZADOR
De 1 a 4 horas



MANDO A DISTANCIA
Muy fácil de usar

2

AROMATERAPIA
FILTRO PURIFICADOR

**¡OFERTA
ESPECIAL!**

ANTES ~~329€~~

AHORA 190€

- Voltaje: 100-240v • Frecuencia: 50-60Hz
- Adaptador: 24v 1,25A
- Consumo: 24W (como una bombilla)
- Medidas: 45 x 26,5 x 20 cm

3

CROMOTERAPIA
EL AMBIENTE IDEAL

Con 16 colores y 12 intensidades de luz



Se inclina
y gira a su
gusto

FLUJO CONSTANTE



INCLINACIÓN



FIJO + GIRO
AUTOMÁTICO



Aproveche ahora las **VENTAJAS** de la **FRIOFERTA**

¡Unidades limitadas!

- ✓ Envío Gratis a domicilio
- ✓ 15 días de Examen sin Compromiso
- ✓ 100% Garantía de Satisfacción
- ✓ 40% de AHORRO: ahora para usted 19 cuotas de sólo 10€ sin intereses

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

**¡REGALO
SORPRESA!**



902 107 902

EY20

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



No lo estamos haciendo mal

“**H**EMOS PASADO de vivir lo que vive un chimpancé, unos 45 años, a vivir unos 85 años en apenas dos millones de años. No lo estamos haciendo mal”, asegura Juan Luis Arsuaga, codirector de Atapuerca.

Esta reflexión del paleoantropólogo, experto en evolución humana, abre una conversación fascinante con Ana María Cuervo, bióloga y codirectora del Instituto Einstein para la Investigación del Envejecimiento en Nueva York. Juntos nos ofrecen una mirada nueva sobre lo que significa envejecer hoy, y sobre cómo es posible frenar —o incluso revertir— el deterioro que lo acompaña. No te pierdas “Cómo envejecer bien”, en la página 30.

Pero si algo ha demostrado el ser humano a lo largo de su historia, es que su instinto de supervivencia

no tiene límites. En la página 36, “Rescate en el río Elk” nos lleva a un remoto paraje donde un hombre lucha contra una corriente gélida tras caer a sus aguas. Lo que ocurre después habla tanto de ese instinto como del aún más poderoso impulso de ayudar al otro, incluso a costa de la propia vida.

Esa misma capacidad de sobrevivir a lo imposible protagoniza uno de nuestros Clásicos RD: la historia de una mujer que, tras un fallo en su paracaídas, descendió en caída libre a más de 200 km/h. Han pasado los años, pero el relato sigue poniendo los pelos de punta (pág. 86).

Pero la evolución no es solo nuestra. En Inglaterra, un nuevo enfoque está cambiando la forma en que convivimos con el mar: en lugar de levantar diques frente a las crecidas, se permite que el agua transforme la costa en un ecosistema vivo. Una

lección de adaptación en “Mar adentro” (pág. 46).

Al final, estas páginas nos recuerdan que seguimos en constante evolución, con la cabeza y el corazón.

¡Feliz lectura y feliz mes de junio! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO
EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

30

EN PORTADA

CÓMO ENVEJECER BIEN

¿Se puede detener,
o al menos revertir,
el deterioro de la edad?

36

DRAMA

Rescate en el río Elk

Cayó al agua en medio
de una fuerte corriente.

46

MEDIO AMBIENTE

Mar adentro

Uno de los proyectos
costeros más ambiciosos.

54

INSPIRACIÓN

Volver a la vida

Mi corazón se paró
unos instantes.

58

SONRÍE

¡Es genial ser abuelo!

Ahora romper las reglas
es lo que más me gusta!

62

La tradición de los órganos

Una familia mantiene
una antigua tradición.

68

NATURALEZA

En defensa de las avispas

Las defiende aunque
arruinen picnics.

74

FOTOGRAFÍA

Dulce tentación

¿A quién le amarga
un dulce?

80

ACTUALIDAD

¡Vamos!

Locos por el fútboln.

86

CLÁSICOS RD

La mujer que cayó del cielo

Su paracaídas se
abrió antes de tiempo
y cayó a 200 km/h.

92

TEST

¡Felicidades, Marilyn!

La icónica Marilyn
Monroe hubiera
cumplido 100 años.

96

VIAJES

Turquía desconocida

La región de Anatolia
Oriental es una gran
desconocida.

104

LECTURA EXTRA

El artista de los atracos

Un legendario atracador
de bancos a la fuga.

68



CUBIERTA:
GETTY IMAGES/WESTEND61

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Romeo y Julieta**

PARA REFLEXIONAR

9 **Viajar**

HÉROES

10 **Un milagro
en pleno vuelo**

14 **Termina
esta frase**

Si pudiera
presenciar algún
acontecimiento
histórico...

CARTAS

16 **Tú lo dices**

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 **Bajo presión**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

23 **Causa limeña**

13 COSAS

26 **Carreras
de caballo**

29 **Citas citables**

20



Humor

22

Gajes
del oficio

61

Así es la vida

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo
mes**

128 **Última risa**

62





© PICTURE ALLIANCE/REUTERS/JANIS LAIZANS

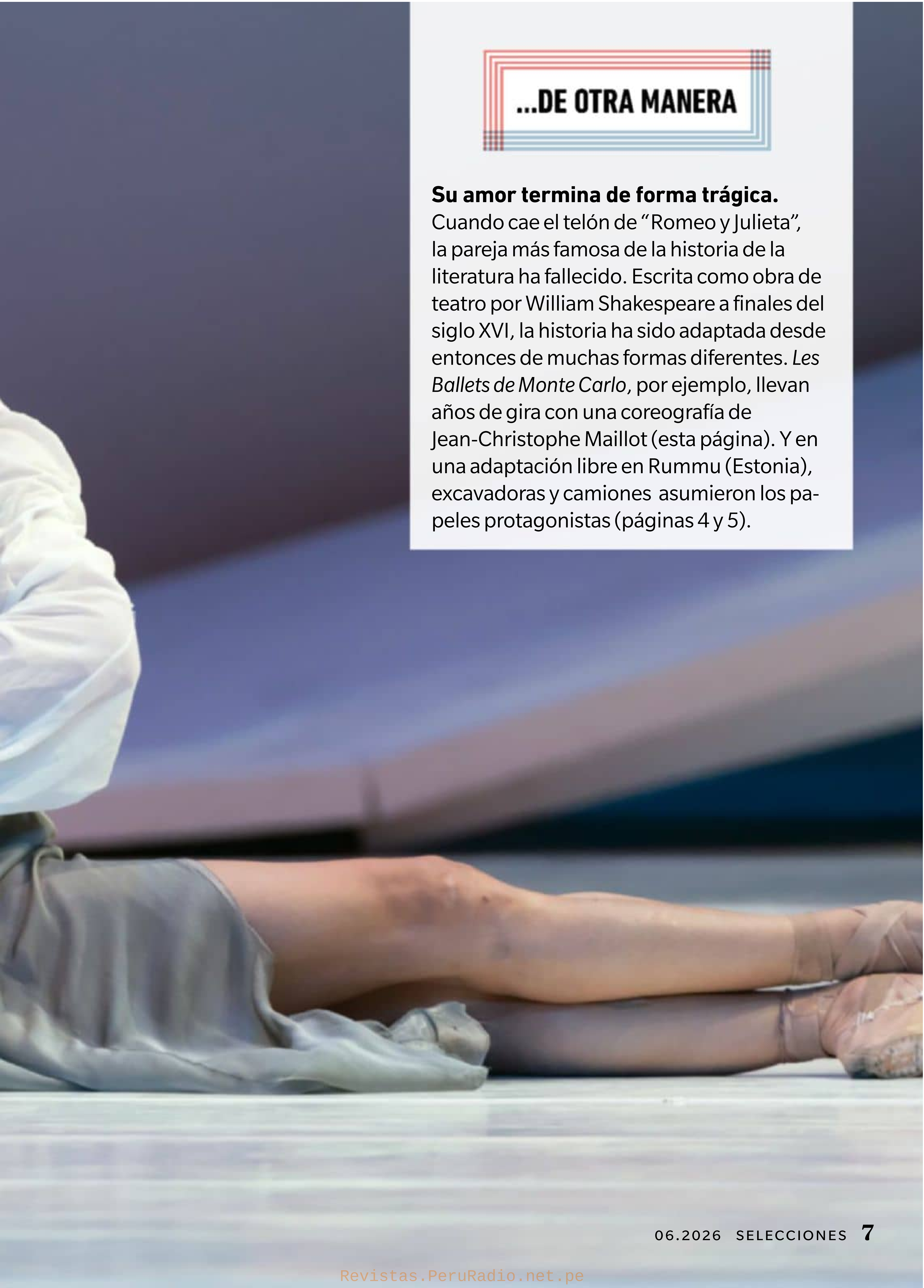
MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →





© GETTY IMAGES/IAN GAVAN



...DE OTRA MANERA

Su amor termina de forma trágica.

Cuando cae el telón de “Romeo y Julieta”, la pareja más famosa de la historia de la literatura ha fallecido. Escrita como obra de teatro por William Shakespeare a finales del siglo XVI, la historia ha sido adaptada desde entonces de muchas formas diferentes. *Les Ballets de Monte Carlo*, por ejemplo, llevan años de gira con una coreografía de Jean-Christophe Maillot (esta página). Y en una adaptación libre en Rummu (Estonia), excavadoras y camiones asumieron los papeles protagonistas (páginas 4 y 5).

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

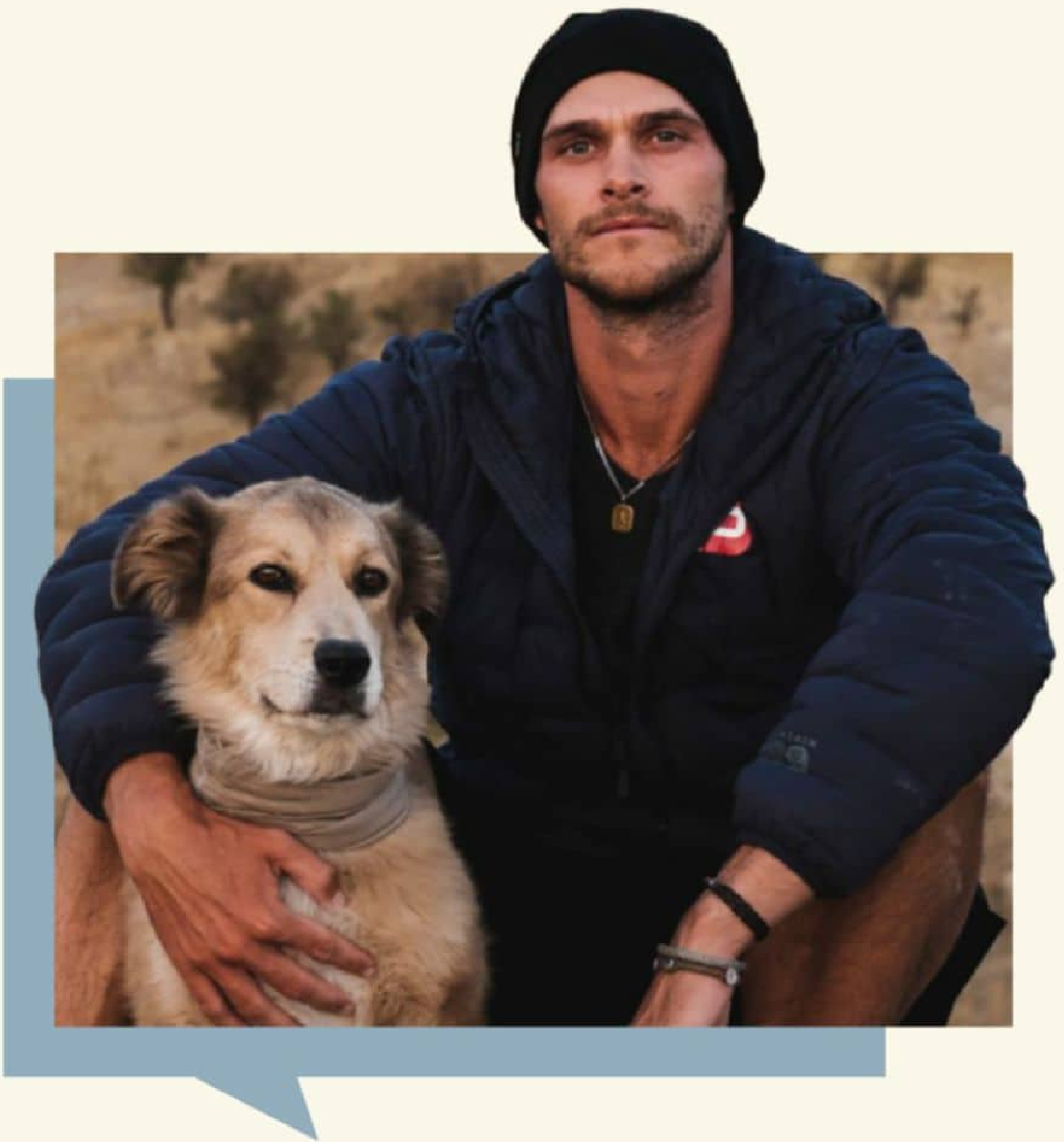
Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

[@SeleccionesRd](https://twitter.com/SeleccionesRd)



PARA REFLEXIONAR

VIAJAR, VERÁS, ES un descubrimiento constante. Con el mero hecho de estar en lugares nuevos, de exponerte a nuevas vistas, sabores y malentendidos, el mundo se despliega ante ti y tú te despliegas ante el mundo, desentrañándote a ti mismo hasta volverte irreconocible. 🌍

—Tom Turcich, EXPLORADOR,
EN EL LIBRO *THE WORLD WALK*



Gracias a la auxiliar de clínica
Fátima Román, se pudo salvar
la vida de un bebé
en mitad de un vuelo.



*En mitad de un vuelo, Fátima se presentó
para ayudar a un bebé que no respiraba*

Milagro en el aire

Natalia Ferreyra

ERA 1 DE SEPTIEMBRE DE 2025 y la pareja de Bera de Bidasoa (Navarra), regresaba a casa. Atrás quedaban el hotel, las piscinas interconectadas y los días soleados en Las Palmas de Gran Canaria. Fátima Román, de 50 años, auxiliar de clínica, se acomodó con calma en el asiento del avión, situado aproximadamente en la mitad de la nave, junto a su marido, Rafael.

La pareja, con dos hijos de 18 y 20 años, que se habían quedado en casa, había disfrutado de unas buenas vacaciones en su hotel preferido desde hacía diez años. Les gustaba especialmente la piscina, que serpentea como un río, en la que podían nadar con la corriente sin desorientarse. Esto era especialmente importante para Fátima y Rafael, ambos con una discapacidad visual. Fátima, con un 86% de discapacidad a causa de una meningitis sufrida a los once años, y su marido, con visión aún más reducida.

Pero era hora de volver a casa, donde Fátima trabajaba como auxiliar de enfermería en la residencia de ancianos San José, puesto que ocupaba desde hacía más de 20 años. A mitad del vuelo de tres horas hasta el aeropuerto de Hondarribia, Fátima y

Rafael notaron un revuelo en los primeros asientos del avión. Unas mujeres estaban de pie, mientras las azafatas corrían por el pasillo. Pronto se escuchó por megafonía: «¿Hay algún médico a bordo?». Fátima miró a su alrededor para ver si alguien se levantaba, pero nadie lo hizo. Luego pidieron algún sanitario, pero tampoco hubo respuesta.

Fátima se puso de pie y pensó: «De perdidos, al río... yo voy. No sé si podré ayudar, pero voy». Mientras avanzaba hacia el lugar imaginó que se trataría

aire entra en sus pulmones repentinamente. Después pensó en la hipoglucemia, causa común de desmayos. Pidió una jeringuilla, pinchó el dedo del bebé y luego estableció la medición con el medidor de glucosa a bordo. Daba 160 y supo que no era un problema de azúcar.

Ahí fue cuando supo que tenía que iniciar un masaje cardíaco.

Hacía seis meses había asistido a un curso recordatorio de la maniobra. La profesora les dijo ese día: “Trabajáis

LE PUSIERON A UN BEBÉ EN LOS BRAZOS. SU CUERPO ESTABA FLÁCIDO COMO UN TRAPO.

de una persona mayor indispuesta. Al llegar a los primeros asientos de la aeronave, dijo: «Solo soy auxiliar de clínica, no sé si podré ayudar». Pero no llegó a terminar la frase cuando alguien le puso un bebé en brazos.

Le pusieron a un casi recién nacido en brazos, pero el bebé estaba flácido como un trapo. Para ver si respiraba, se humedeció la mejilla y la acercó a la boca del bebé. Nada. Intentó encontrarle el pulso, pero no lo tenía. ¡Madre mía!, pensó. ¿Qué hago yo? Las azafatas trajeron un botiquín de primeros auxilios y le preguntaron qué necesitaba. Ella respondió: «¡Yo qué sé!».

Pero algo hizo clic dentro de Fátima, y rápidamente tomó las riendas. Pidió oxígeno y lo ajustó al mínimo. Sabía que es perjudicial para los bebés si el

con personas mayores, pero los nietos vienen de visita. No está de más aprender maniobras en bebés”. Y nos trajo un muñeco para practicar. Al adulto se lo presiona con las dos manos, con fuerza considerable. A un bebé, solo con dos dedos: el índice y el corazón, y el movimiento debe ser suave... «Pero, ¿cuánta fuerza se necesita?», preguntó alguien en la clase. La profesora respondió que simplemente lo sabrían, porque los bebés tienen las costillas blandas, por lo que su pecho se hunde inmediatamente.

En ese momento, Fátima se mostró escéptica sobre la posibilidad de saber con qué fuerza presionar, pero dudaba que alguna vez se encontrara en una situación así. Pero aquí estaba hoy. Era vagamente consciente de que alguien

Fátima Román y su marido durante sus vacaciones en Canarias.



traducía a las dos mujeres, que eran de Mauritania y viajaban a Francia para ver a un cardiólogo, mientras colocaba los dos dedos sobre el pecho del bebé y comenzaba a presionar suavemente.

«No sé cuánto tiempo pasó, si fueron diez segundos o cinco minutos, pero de repente el pecho del crío empezó a bombear solo. La sensación fue pasar de estar masajeando un trapo a sentir que ese trapo se hinchaba de aire». Luego el bebé abrió los ojos y empezó a gemir. Había vuelto a la vida.

«Cuando noté un ritmo más o menos normal, paré ». Fue entonces cuando reparó en las dos mujeres que viajaban con el bebé. Estaban estáticas, casi sin respirar. «Recuerdo los ojos, solo las miradas».

Una azafata le dijo que el piloto preguntaba si era necesario aterrizar. Fátima le respondió: «Si fuera mi hijo, aterrizamos donde sea, cuanto antes,

para que lo vea un médico o vaya a un hospital».

El avión tocó tierra en el aeropuerto de Jerez de la Frontera y fue Fátima quien bajó al bebé en brazos hasta la ambulancia. «De regreso al avión, me crucé con la madre y la tía —o la abuela—, que me dieron las gracias en español, aunque no hablaban el idioma».

Cuando regresó a su asiento para retomar el vuelo, con todo el cuerpo tenso, la gente aplaudió. Ella comenzó a llorar mientras Rafael, impresionado, abrazaba a su esposa. Todo había terminado.

Hoy, Fátima reflexiona que en un momento así «te sale lo que tiene que salir. Lo que sientes. Tienes que ser humano, más que pensar en las consecuencias». Todavía se pregunta cuál fue el destino del bebé. Qué fue de esa vida que pudo salvar en pleno vuelo. 💎

TERMINA ESTA FRASE

Si pudiera presenciar algún acontecimiento histórico, sería...



(MAPA) GETTYIMAGE/PHYSICX



FINLANDIA
El nacimiento
de Jesús.
RAIJA SELIN

PAÍSES BAJOS
El Big Bang.
ANNEMIEK

ALEMANIA
El fin del *apartheid* en
Sudáfrica con la elección
de Nelson Mandela.
BÄRBEL

AUSTRIA
Cuando a Isaac Newton «se le
cayó una manzana en la cabeza»,
para saber de una vez si
realmente ocurrió así.
GEORG

ESPAÑA
El decreto de sufragio
femenino.
ROSA BARRIO

SUIZA
La colonización
de Islandia.
ANN-KATRIN

AUSTRALIA
Las clases de Sócrates.
ALISON FRASER

CARTAS



Historias de vida

Gracias por todas las historias de vida publicadas en el número de abril, tan interesantes como siempre, al igual que todos los demás temas que tratáis. ¡Cada mes espero con impaciencia el siguiente número, desde 1968!

—MARCELLE, *Francia*

Ampliar horizontes

Gracias a todos los que formáis parte de Reader's Digest por inspirarnos a despertarnos y maravillarnos al leer la revista. Siempre hay historias y noticias emocionantes de todo el mundo que amplían los horizontes de nuestros hogares.

—ROGER BURGELL, *Francia*

¡Ponte de pie!

¿Qué significa que si no puedo levantarme sin apoyo es muy probable que muera antes? ¿Puedo hacer algo al respecto entrenando? ¿O simplemente ahora lo sé? A pesar de mi sobrepeso,

soy bastante ágil, pero nunca he sido capaz de levantarme sin ayuda. Ni siquiera cuando estaba delgada. Este tipo de estudios solo deberían publicarse si son útiles y no provocan miedo en la gente ("Noticias del mundo de la medicina", febrero 2026).

—C. KASTENHUBER,
Alemania

Un momento de felicidad

Gracias por su revista mensual, que es informativa, entretenida y alentadora. Siempre me brinda un pequeño momento de felicidad.

—CLAUDIA BOILLOT, *Francia*



SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE

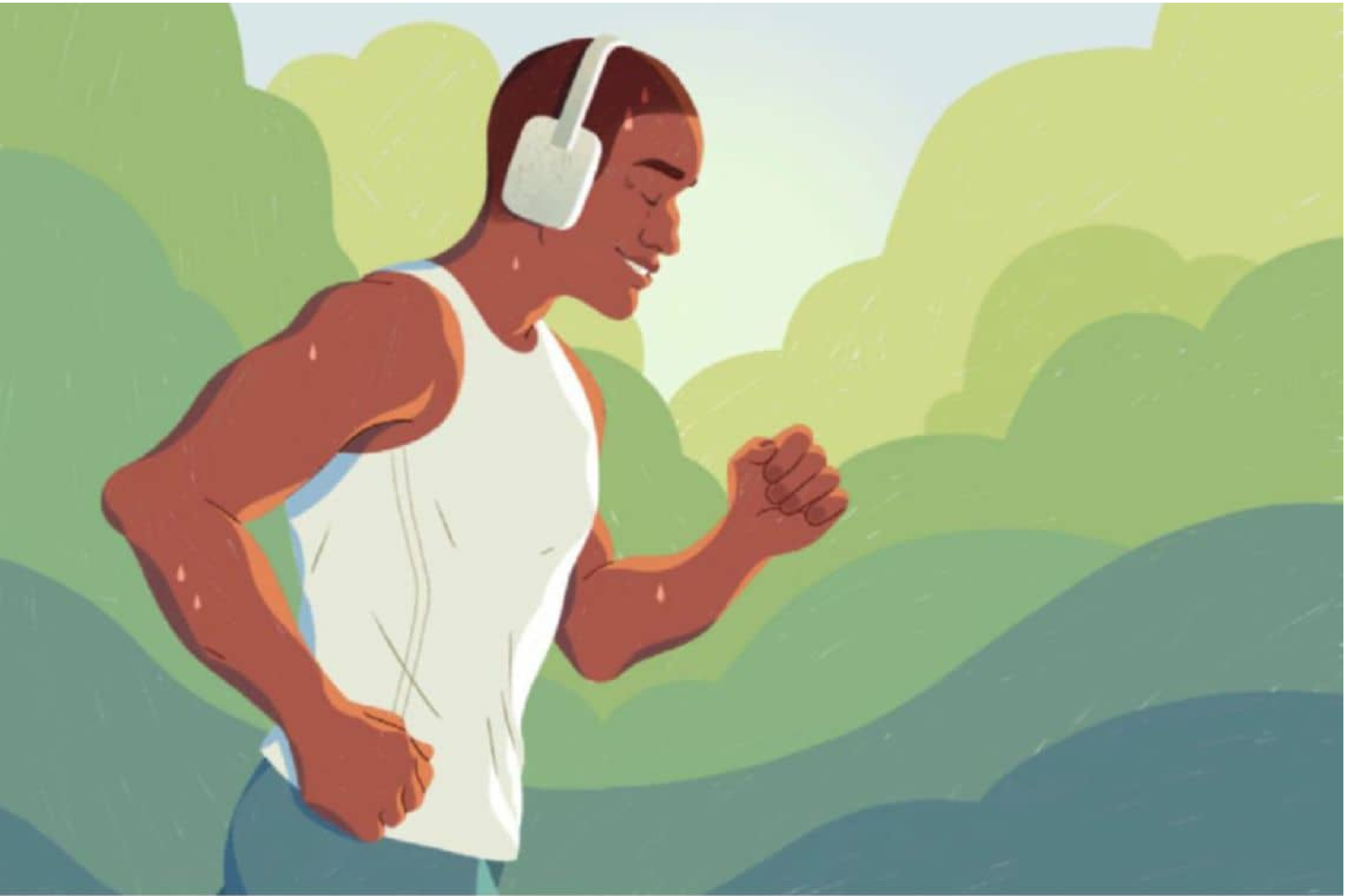
Bajo presión

La hipertensión se asocia con problemas cardíacos, pero también con accidentes cerebrovasculares y deterioro cognitivo

Nina Agrawal

DE THE NEW YORK TIMES

EN ESPAÑA, el 32% de los adultos tienen hipertensión. Conocida como “el asesino silencioso”, puede contribuir a provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca sin presentar síntomas. Las investigaciones actuales muestran



que un porcentaje cada vez mayor de personas de entre 35 y 64 años fallecen por enfermedades cardíacas relacionadas con ella. “Es el factor de riesgo más modificable para las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y, ahora, según sugieren pruebas, podría ser también para el deterioro cognitivo”, afirma el doctor Eduardo Sánchez, director médico de prevención de la Asociación Estadounidense del Corazón. Los cambios en el estilo de vida y la medicación pueden ayudar a reducir la presión arterial, lo que “cambia la trayectoria de manera drástica” en lo que respecta a los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, dice.

El simple hecho de conocer tu presión arterial es un excelente punto de

partida. Según algunas estimaciones, más de la mitad de las personas con hipertensión no controlada no saben que la padecen.

La presión arterial, la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales, se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). Se expresa en dos números: el número superior, la presión sistólica, mide la fuerza cuando la sangre es bombeada desde el corazón; el número inferior, la presión diastólica, mide la fuerza entre latidos, cuando el corazón se llena de sangre.

La presión arterial normal es inferior a 120/80 mm Hg. Por encima de ese nivel, dice Sánchez, comienzan a producirse daños en los vasos sanguíneos y en los órganos a los que irrigan, incluidos riñones, corazón y cerebro.

Es importante revisar la tensión al menos una vez al año, dice la doctora Jennifer Cluett, directora de la Clínica de Hipertensión Compleja del Centro Médico Beth Israel Deaconess en Boston. Asegúrate de medirlo correctamente: con un manguito del tamaño adecuado y sentado con ambos pies apoyados en el suelo, con el brazo apoyado a la altura del corazón y sin hablar.

Hasta un 30 por ciento de los pacientes pueden experimentar “hipertensión de bata blanca”, cuando los niveles de presión arterial se elevan en la consulta del médico. Por esta razón, se recomienda medirla también en casa.

Puede haber muchas causas de hipertensión, dice la doctora Fátima Coronado, directora asociada de ciencia en la división de prevención de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). El problema se desarrolla con el tiempo como resultado de factores genéticos y ambientales, entre ellos el tabaco, el sobrepeso y la falta de sueño. Las personas cuyos padres o abuelos sufrieron un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular pueden tener un mayor riesgo genético, dice.

La edad influye en el riesgo porque nuestras arterias se endurecen a medida que envejecemos. Además, la hipertensión es más frecuente entre los hombres que entre las mujeres, y más común entre las personas de raza negra que entre las de raza blanca, latina o asiática, según datos de los CDC.

Algunas mujeres desarrollan hipertensión durante el embarazo, lo que puede ser peligroso para la madre y el feto. La doctora Martha Gulati, directora del Davis Women’s Heart Center del Houston Methodist Hospital, afirma que debe tratarse durante el embarazo y después del parto.

La dieta también juega un papel importante. Centrarse en alimentos ricos en potasio, electrolito que ayuda al cuerpo a eliminar el sodio y que relaja las paredes de las arterias. El sodio hace que el cuerpo retenga agua, lo que aumenta el líquido —y la presión— dentro de los vasos sanguíneos.

Los plátanos no son la única fuente fácil de potasio: melón y cítricos como las naranjas también son ricos en este electrolito, al igual que las verduras de hoja verde como espinacas y acelgas.

Puedes reducir tu consumo de sodio, dice Gulati. La mayor parte del sodio proviene de las comidas en restaurantes y de los alimentos procesados. Enjuaga los alimentos enlatados, que a menudo se almacenan en agua salada para su conservación. Los médicos sugieren la abstinencia de alcohol.

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón para que pueda bombear con menos esfuerzo, y perder peso también puede ayudar, afirma Cluett.

Incluso si tomas medicación, los cambios en dieta y ejercicio ayudan. Como dice Cluett: “Los cambios en el estilo de vida ayudan a más que solo a tu cifra de presión arterial”.

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Kristine Gasbarre



QUESO Y MEMORIA

Un estudio publicado en la revista *Neurology* descubrió que comer queso podría ayudar a prevenir la demencia. Un equipo de investigadores de la Universidad de Lund, en Suecia, observó que, de casi 28.000 suecos a lo largo de 25 años, más de 3.200 acabaron desarrollando demencia. Los que aseguraron comer 48 gramos o más al día de queso con alto contenido en grasa (con más del 20% de grasa, como el cheddar, el brie y el gouda) tenían un 13%

menos probabilidades de desarrollar demencia que los que comían 14 gramos o menos al día, más en las personas que no tenían una variante genética llamada APOE e4, factor de riesgo genético. Sin embargo, los lácteos bajos en grasa no mostraron ninguna relación significativa.

Vacuna preventiva

Anixa Biosciences anunció en noviembre de 2025 que había obtenido una patente para una vacuna que entrena al sistema inmunitario para que ataque la alfa-lactalbúmina, proteína que suele estar presente durante la última etapa del embarazo y la lactancia, y que también se expresa en la mayoría de los casos de cáncer de mama triple negativo. La idea se desarrolló en la Clínica Cleveland, donde se prevé que la fase 1 del ensayo concluya este verano. Si otros ensayos confirman su eficacia, la vacuna podría estar disponible en 2030, con prioridad para las personas con predisposición genética.

Un trío poderoso

Las caídas son la principal causa de muerte entre los mayores de 65 años o más, como consecuencia de la pérdida muscular que comienza alrededor de los 50 años. Un estudio realizado por investigadores en ciencias del deporte en China ha mostrado una forma prometedora de

TMB STUDIO. INVESTIGACIÓN: LAUREN GRAY

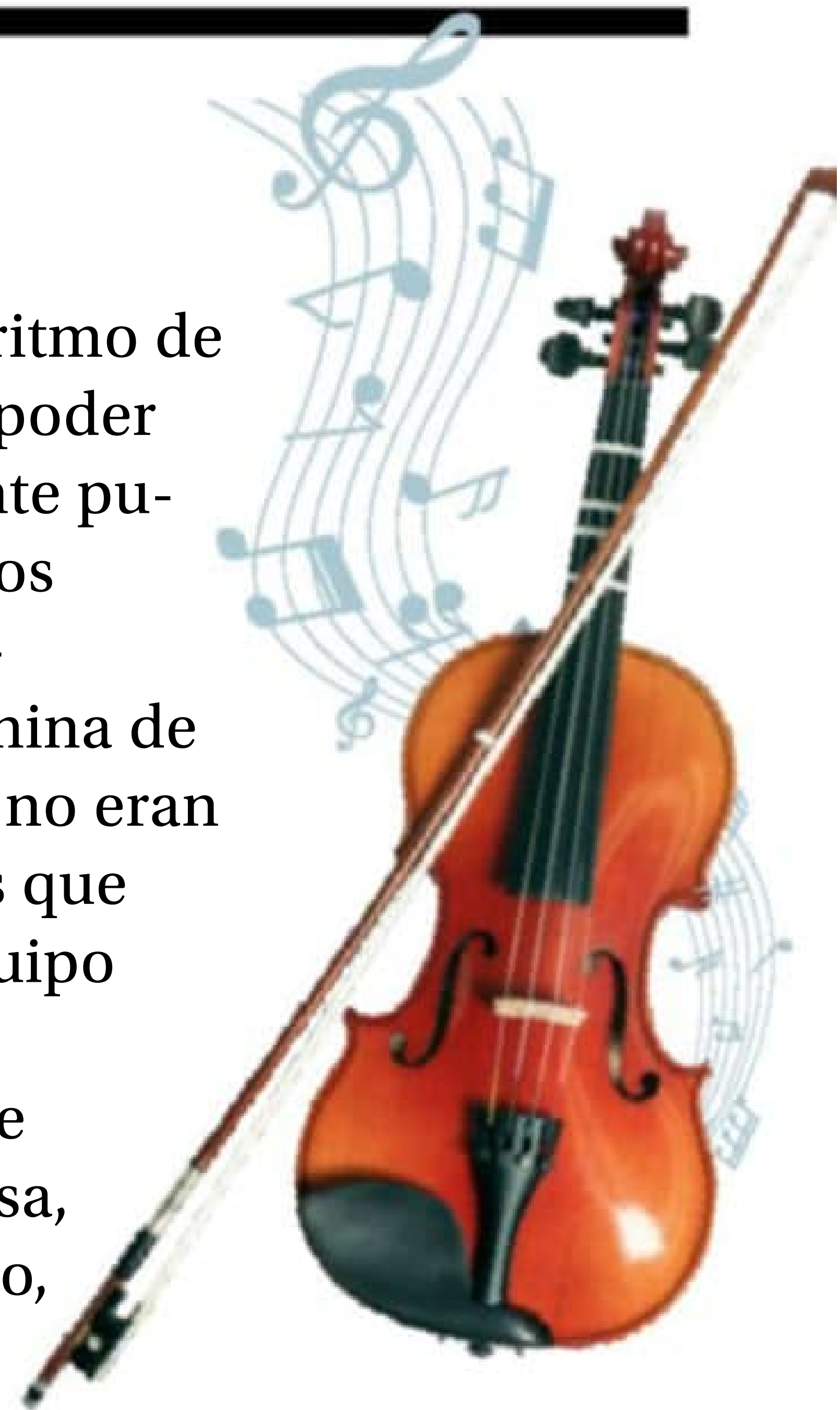
contrarrestar este deterioro. Tras un análisis de estudios en los que participaron más de 7.500 personas, el equipo determinó que el entrenamiento de resistencia y equilibrio preservaba eficazmente la musculatura necesaria para los movimientos funcionales cotidianos, como levantarse rápidamente de una silla. Por otra parte, el entrenamiento de resistencia combinado con suplementos proteicos dio lugar a los mayores aumentos de fuerza y masa muscular. Y la combinación de los tres (entrenamiento de resistencia, de equilibrio y proteínas) condujo a las mayores mejoras en otros indicadores de salud funcional, como la fuerza de prensión, la velocidad de la marcha y el índice de masa muscular esquelética.

Comer en compañía

Comer con amigos o familia puede mejorar indicadores clave del envejecimiento saludable. Tras revisar datos recopilados en diez países, investigadores australianos en nutrición determinaron que quienes comían solos habitualmente consumían menos frutas y verduras y menos proteínas y tenían más del doble de probabilidades de perder mucho peso, factor relacionado con mayores tasas de enfermedades crónicas y mayor mortalidad en personas mayores. Cocinar para (y comer con) otros fomenta mejores hábitos porque “las señales sociales pueden ser beneficiosas para facilitar los comportamientos alimentarios”.

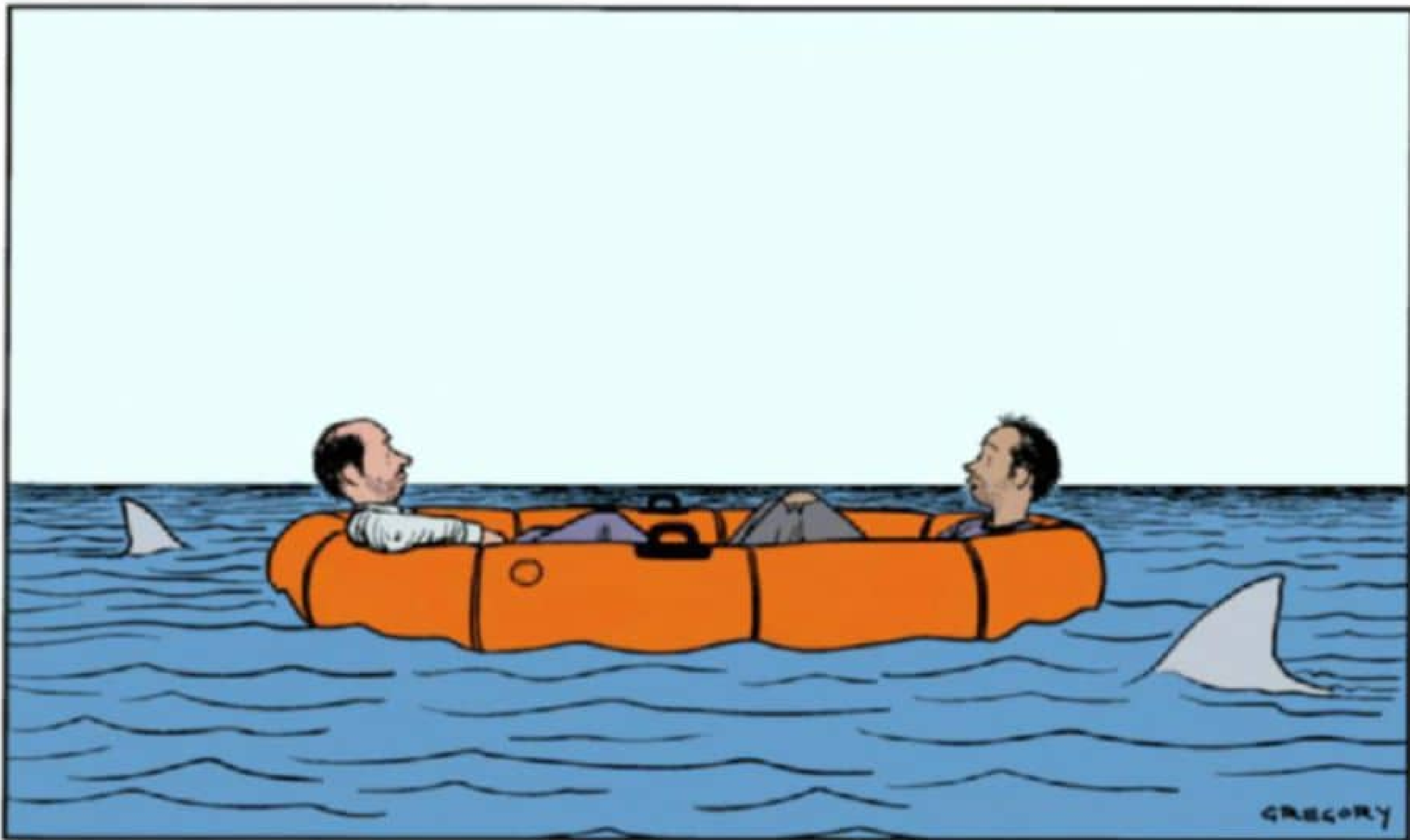
El ojo tiene ritmo

Bailar, balancearse o dar golpecitos con los dedos al ritmo de la música es una respuesta común que demuestra el poder del sonido para conmovernos. Pero un estudio reciente publicado en la revista *PLOS Biology* mostró que nuestros cerebros también pueden sincronizarse involuntariamente con el ritmo. Investigadores de la Academia China de Ciencias pusieron música clásica a 123 personas que no eran músicos y midieron sus parpadeos espontáneos, esos que nuestros ojos hacen sin que nos demos cuenta. El equipo descubrió que los parpadeos de los participantes se sincronizaban involuntariamente con el ritmo. Este efecto podría poner de relieve cómo el cerebro procesa, predice y se adapta a los patrones sonoros del entorno, incluso cuando no somos conscientes de ello. 🎵



GAJES

DEL
oficio



“Si se me hubiera ocurrido traerme el maldito móvil,
ahora podría estar trabajando un poco”.

Sucedio en mi consulta
médica.

—¿Cuántos años
tienen sus hijos? —le
pregunté a un paciente.

—Cuarenta y cuatro
y 39, los que tuve con
mi mujer fallecida, y 15
y 13 los de mi segunda
mujer.

—¡Cuánta diferencia
de edades! —exclamé,
asombrada.

—Bueno, es que
como los mayores no
me dieron nietos, tuve
que hacerlos yo —res-
pondió el hombre.

—MARÍA MURILLO,
Estados Unidos

Mi madre descargó la
aplicación de Uber y pi-
dió un viaje por primera
vez. Tiene 66 años. Me
sentí menos orgullosa al
saber que, en el proceso,
se apuntó accidental-
mente para convertirse
en conductora de Uber.

—@JOREMMONS

ILUSTRACIÓN: GREGORY

COCINA



Causa limeña

*Un plato emblemático de la cocina peruana,
sencillo, nutritivo y práctico de servir*

Mercedes Domínguez

YA SEA como aperitivo o como plato principal, la causa limeña recuerda a otras ensaladas de patata, como la ensaladilla rusa, pero el limón marca la diferencia. Los entendidos afirman que el toque cítrico debe estar bien equilibrado para conseguir un resultado armónico. Otro ingrediente clave es el ají amarillo, un chile esencial en la gastronomía peruana desde hace siglos. Ya en

la época preincaica existía una preparación similar: «papas con uchu» (ají). La llegada de los españoles favoreció la incorporación de ingredientes como el aceite de oliva, el limón y la carne para el relleno.

A medida que fue enriqueciéndose, la causa empezó a presentarse en capas, intercalando rellenos variados entre el puré de patata. Además de resultar muy atractivo a la vista, este plato simboliza la fusión entre la tradición andina y la época colonial. La causa limeña es una de las elaboraciones más características de la gastronomía peruana y, junto con el ceviche, los tiraditos y los anticuchos, ha traspasado sus fronteras.

En cuanto a la etimología de su nombre, existen varias teorías. Una de ellas lo relaciona con el vocablo quechua *kawsay*, que alude a las papas como

sustento cotidiano desde la época preincaica. Otra hipótesis muy extendida sostiene que, a comienzos del siglo XIX, durante las luchas por la emancipación del Perú de la Corona española, algunas mujeres vendían raciones del plato a cambio de dinero para apoyar la causa patriótica; de ahí habría surgido el nombre. Esta recaudación colectiva también se repitió durante la Guerra del Pacífico, y la *causa en amarillo* —como figuraba en algunos recetarios de la época— pasó a llamarse causa limeña.

Existen múltiples versiones de la causa según su relleno: de marisco, vegana, de pollo, de ceviche, tricolor, con o sin aguacate... Incluso hay versiones selectas que incorporan trufa, langosta o caviar. Y, aunque parezca sencilla, requiere cierta técnica y un equilibrio perfecto para combinar el tono ácido y el punto picante. 🍷

Preparación

1. Cocer las patatas con piel hasta que estén tiernas y pelarlas en caliente.
2. En un bol amplio, triturar las patatas a mano para que la masa no se vuelva chiclosa. A mitad del proceso, añadir el resto de los ingredientes y mezclar hasta obtener un puré cremoso. Después reservarlo en el frigorífico.
3. Preparar el relleno que se prefiera –de atún (escurrido) o de pollo (cocido y desmenuzado previamente)– y mezclarlo con la cebolla picada, mayonesa al gusto, sal y pimienta.

4. Para montar la causa, usar moldes individuales o uno grande y luego servirla en porciones. Poner una capa de puré de patata en la base y alisarla; encima, distribuir finas láminas de aguacate y presionar ligeramente; luego, extender el relleno y, sobre él, colocar otra capa de puré. Alisar bien la superficie, cubrirla con film transparente y refrigerar entre 30 o 40 minutos.
5. Desmoldar al servir y, si se desea, decorar con huevo cocido picado, tomates cherry, aceitunas negras o aguacate.



Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 45 MINUTOS + FRIGORÍFICO

Para la base:

- 1 kg de patatas
- 2 ajíes amarillos, frescos o congelados, hervidos y sin pepitas
- El jugo de 2 limones o de 1 lima
- 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 aguacate (opcional)
- Sal y pimienta negra molida

Para el relleno:

- 2 latas de atún o 500 g de pollo cocido
 - 1 cebolla morada
 - Mayonesa al gusto
 - Sal y pimienta negra

13 COSAS



¡Al galope!

*Moira y Tom Fanning
junto a los editores*

1 LAS CARRERAS de caballos en la playa de Sanlúcar de Barrameda, en la desembocadura del río Guadalquivir, en Cádiz, se celebran sobre la arena húmeda al atardecer. Desde 1845, los jinetes aprovechan la marea baja, por lo que los horarios de las carreras dependen literalmente del calendario de mareas. Según la leyenda, estas carreras tienen su origen

en competiciones informales organizadas por los propietarios de los caballos que se utilizaban para transportar pescado desde el antiguo puerto de Bajo de Guía hasta los mercados locales y localidades cercanas.

2 A VECES LA INGENUIDAD puede dar frutos. Steve Whiteley, un técnico de calefacción británico de 61 años, afirmaba no saber nada de carreras de caballos. Pero como el hipódromo de Exeter, en Reino Unido, le había regalado una entrada el 8 de marzo de 2011, apostó 2 libras al Tote Jackpot, una apuesta muy popular en Reino Unido, que abarca seis carreras. Resultó una decisión acertada; al final de la sexta carrera, el novato ganó la increíble suma de 1.445.671 libras (casi 1.680.000 euros). Según el Libro Guinness de los Récorde, ese día dijo: «Soy técnico de calefacción... Bueno, lo era».

3 TANTO SI estás en la tribuna del hipódromo como si lo ves por televisión, ¿serás capaz de distinguir a tu caballo favorito entre la multitud? Para que se les reconozca al instante, cada propietario luce una combinación de colores distintiva, visible en la camiseta del jinete. Esta

costumbre se remonta a varios siglos atrás, a una época en la que los soldados llevaban uniformes distintivos en el campo de batalla para indicar de qué bando formaban parte. Esta tradición se adaptó a las carreras de caballos en la Inglaterra del siglo XVIII, antes de ser adoptada en otros países de todo el mundo.

4 LAS CARRERAS de caballos son el segundo deporte más seguido en Finlandia después del hockey sobre hielo, con aproximadamente 800.000 espectadores al año. Se organizan carreras casi todos los días del año en diferentes zonas del país, y el hipódromo Vermo Areena, cerca de Helsinki, está en funcionamiento durante todo el año. En invierno, también hay pistas temporales sobre hielo, como la del lago Kortesjärvi, en el este de Finlandia, donde los caballos llevan más de cien años galopando sobre el lago helado.

5 EN ESTADOS UNIDOS, el Derby de Kentucky suele considerarse como «los dos minutos más emocionantes del deporte», pero solo dos caballos lo han completado en ese tiempo, entre ellos Secretariat, que estableció el mejor tiempo de 1:59,4 en 1973. El corazón de este excepcional caballo pesaba unos 10 kilos, casi el triple de la media de 3,8 kilos, lo que contribuyó en gran medida a su resistencia. Se dice que ninguno de los hijos de Secretariat heredó su

enorme corazón, pero sí algunas de sus hijas. Los 19 participantes en el Derby de Kentucky del año pasado eran descendientes suyos.

6 NO HAY límite de altura para los jinetes, pero la mayoría son de baja estatura porque su peso está estrictamente regulado para maximizar la potencia generada por kilogramo de peso corporal. Estos límites de peso dependen de la normativa nacional. Por ejemplo, en las carreras planas (a diferencia de las de obstáculos), Francia permite un peso de entre 50 y 62 kilos, incluyendo al jinete, la silla de montar y el equipo. Los jinetes son atletas increíbles, al cabalgar encima de un caballo de media tonelada que galopa a 65 km/h.

7 EN LAS CARRERAS DE TROTE, ¿los golpes de látigo hacen que el caballo corra más rápido? Según un estudio sueco de 2024, no se observó ninguna diferencia entre el número de golpes recibidos y el éxito en la línea de meta. El estudio reveló incluso que los golpes de látigo solían ir seguidos de una disminución del ritmo del caballo. Ese mismo año, la Unión Europea de Trote (UET) decidió prohibir el uso de látigos para obligar a un caballo a acelerar.

8 UN JINETE que haya ganado menos de 40 carreras o lleve menos de dos años compitiendo se denomina «aprendiz». Desde 1986, una

vez al año, se invita a cada federación nacional a seleccionar a un representante que defienda los colores de su país en el Campeonato Europeo de Aprendices. El pasado mes de octubre, Bélgica se alzó con el trofeo gracias a Lynus Lanno, de 19 años, con 240 carreras y 31 victorias.

9 LAS YEGUAS de carreras también tienen su propio Campeonato de Europa. En representación de sus respectivos países, las mejores yeguas de carreras compiten en una distancia de 2.140 metros. La ganadora reporta a su propietario unos 180.000 euros. Italia ha ganado las dos últimas ediciones gracias a su campeona de pelaje alazán, Clarissa

10 EN 1554, un látigo de plata fue el primer premio de una carrera de trotones en pista corta celebrada en la famosa feria anual de Valkenburg, en el sur de los Países Bajos. Cinco siglos después, estas carreras en pista corta —en las que los caballos tiran de un carro ligero, llamado «sulky», y compiten en una pista recta de unos 300 metros— siguen marcando el final de muchas ferias en los pueblos pequeños. Las carreras en pista corta están consideradas patrimonio cultural inmaterial en los Países Bajos.

11 EL 4 de junio de 1923, el hipódromo Belmont Park de Nueva York fue testigo del final más

increíble de todos los tiempos. A lo-
mos de Sweet Kiss, el jinete Frank
Hayes logró la primera victoria de su
carrera y la última, ya que cayó de la
silla, muerto en el acto, víctima de
un infarto al cruzar la línea de meta.
Sweet Kiss nunca volvió a correr.

12 LA pasión de los portugueses por los caballos de carreras se remonta a tiempos muy antiguos, ya que el purasangre lusitano está considerado como el caballo de montar más antiguo del mundo. En la Antigüedad clásica, gracias a su velocidad, se decía que las yeguas lusitanas habían sido fecundadas por el viento. Incluso hoy, este caballo goza de gran prestigio, especialmente en las competiciones de enganches y de salto de obstáculos. Cada noviembre, a unos 100 kilómetros al norte de Lisboa, la Feira de Golegã rinde homenaje a esta raza.

13 AL CONTRARIO de la imagen de las películas, Isabel de Austria, conocida como Sissi, era una consumada deportista apasionada por la equitación. En 1870, su actuación en el Gran Premio de Doma Clásica de Viena dejó al público boquiabierto. Más tarde, en Inglaterra, Irlanda y Francia, ya no contenta con montar de lado, demostró que una mujer podía saltar a caballo igual que un hombre, superando las zanjás más anchas y las vallas más altas. 🐾

CITAS CITABLES

Nos encontramos en un momento de la historia en el que está ocurriendo algo increíble, y puede ser increíblemente bueno o increíblemente malo.

GEOFFREY HINTON,
*CIENTÍFICO COMPUTACIONAL Y PSICÓLOGO COGNITIVO BRITÁNICO,
PREMIO NOBEL, NACIDO EN 1947, EN BUSINESS INSIDER*

NO SE PUEDE ODIAR A LOS DEMÁS SIN ODIARSE A UNO MISMO.

MONIKA VAN PAEMEL
ESCRITORA BELGA NACIDA EN 1945

Las canciones son grandes obras de la mente; expresan cosas importantes de una forma que puede parecer insignificante.

NICOLAS MATHIEU,
ESCRITOR FRANCÉS NACIDO 1978, EN LA TRIBUNE DIMANCHE

*Si el camino que tienes por delante está completamente despejado,
es probable que estés siguiendo el camino de otra persona.*

CARL GUSTAV JUNG,
PSIQUIATRA SUIZO (1875-1961)

**La lectura es el combustible
del pensamiento. No creo
que pueda crecer como
persona si no leo
constantemente.**

ALEXANDER STUB, *PRESIDENTE DE FINLANDIA,
NACIDO EN 1968, EN UNA ENTREVISTA EN EL
HELSINKI BOOK FAIR DE ABRIL DE 2025*







CÓMO ENVEJECER BIEN

© GETTY IMAGES/ALISTAIR BERG

*La bióloga Ana M. Cuervo
y el paleoantropólogo Juan
Luis Arsuaga sobre si se
puede detener, o revertir, el
deterioro con la edad*

Nuño Domínguez

LA ÚNICA manera de vivir muchos años es envejeciendo. Sin embargo, a veces, envejecer se ve como algo indeseable, incluso como una enfermedad que hay que curar. El problema es que nadie sabe aún cómo hacerlo, ni siquiera hay una forma de detener el inexorable efecto del paso del tiempo en nuestro organismo.

A pesar de esto, el conocimiento del envejecimiento a nivel celular ha avanzado mucho en los últimos años. Una de las principales responsables de ello es la bióloga y médica Ana María Cuervo, nacida en Barcelona hace 58 años. Cuervo codirige el Instituto Einstein para la Investigación del Envejecimiento de Nueva York, que, entre otras cosas, promueve un esperado ensayo clínico con centenarios para intentar desentrañar las claves de por qué unas personas envejecen peor que otras.

En esta entrevista, ella y el paleoantropólogo Juan Luis Arsuaga reflexionan sobre qué es envejecer y si es inevitable. El biólogo de Atapuerca lanza la primera idea: “Hemos pasado de vivir

lo que vive un chimpancé, unos 45 años, a unos 85, en apenas dos millones de años. No lo estamos haciendo mal”.

Pregunta. *¿Ese progreso tiene un límite?*

ANA MARÍA CUERVO: Antes la gente se moría a los 50 y sufrían durante un año. Ahora lo que hemos conseguido es alargar el periodo de tu vida en el que ya no eres completamente funcional, has perdido tu independencia, ya no puedes conducir porque ya no ves bien, y encima eres más susceptible a las enfermedades del envejecimiento. El reto ahora es que los años que ganemos los vivamos en las mejores condiciones y para ello hay que cambiar la forma en la que envejecemos.

¿El envejecimiento es inevitable a partir de cierta edad?

A.M. CUERVO: Hay un factor programado que es la genética. Los que vienen de familia centenaria se pueden ir a McDonald's todos los días y fumar todo lo que quieran, porque tienen buenos genes. A una de nuestras centenarias le preguntamos si los médicos no le habían dicho que dejase de fumar y contestó: “Me lo han dicho ya tres médicos, pero los tres están ya muertos”. Lo que queremos aprender de ellos es qué genes o qué vías celulares intervienen para que el resto de nosotros, que no venimos de familias centenarias, podamos tenerlos al nivel y con la funcionalidad que tienen ellos. Aparte de esto, también tienes un componente ambiental. Un tema en el que

ANA MARÍA CUERVO

codirectora del Instituto Einstein para la Investigación sobre el Envejecimiento de Nueva York. Es una figura destacada en el campo de la degradación de proteínas en relación con la biología del envejecimiento y presentado su trabajo en numerosas instituciones.



JUAN LUIS ARSUAGA

Paleoantropólogo reconocido por sus importantes contribuciones al estudio de la evolución humana. Autor de libros influyentes, que hacen accesibles conceptos científicos complejos a un público amplio.



estamos muy interesados es la nutrición, y cómo esa exposición está contribuyendo al deterioro. Empezamos a envejecer desde que nacemos. Todo lo que has hecho y todo lo que has estado expuesto va a influenciar cómo envejeces.

JUAN LUIS ARSUAGA: Ya que está programado todo nuestro desarrollo desde que nacemos, la infancia, la pubertad, incluso el final de la vida fértil de las mujeres con la menopausia, ¿por qué no pensar que la vejez también lo esté? Incluso se ha pensado que la muerte está programada, y se argumentaba que eso estaría al servicio de la especie,

para permitir la renovación. Pero la mala noticia es que la inmensa mayoría de los biólogos pensamos que el envejecimiento no está programado. Por eso no lo podemos *hackear*.

¿Hay alguna intervención o tratamiento que realmente alargue la vida de las personas?

A.M. CUERVO: Por ahora no hay medicamentos aprobados específicamente para prolongar la longevidad en humanos. Una gran limitación ha sido la falta de regulación para hacer ensayos clínicos dirigidos al envejecimiento. El primer estudio de este tipo en Estados Unidos, llamado TAME, probará la metformina, un fármaco para la diabetes. Estudios retrospectivos en países nórdicos sugieren que los diabéticos tratados con metformina viven más que la población general, pero falta saber si ese efecto se repite en otros grupos o si puede ser perjudicial para algunos. En Singapur se va a empezar a estudiar la acarbosa. Y también se investiga la rapamicina, usada como inmunosupresor, por su posible beneficio al reducir la inflamación crónica asociada al envejecimiento. Aún se esperan resultados.

¿Los humanos de hoy envejecemos mejor que los de generaciones anteriores?

J.L. ARSUAGA: No. La esperanza de vida al nacer está descendiendo en Estados Unidos y Alemania. Y básicamente es por la obesidad, por la alimentación. Se mejoró mucho la esperanza de vida en el siglo pasado, sobre todo por la caída de la mortalidad infantil. Ahora prácticamente no hay mortalidad infantil. Prácticamente la totalidad de los que

nacen llegan a la edad adulta. Por mucho que haya mejorado, la medicina no avanza lo suficiente como para compensar los hábitos de vida cada vez peores.

A.M. CUERVO: Mucho depende de dónde

vives. En Estados Unidos, si eres de la costa este u oeste, vivirás mucho más que en algunas zonas del interior. Si no tienes dinero tú te vas a McDonald's y por un dólar come toda la familia. El mayor indicador es el código postal, que va ligado al nivel educativo.

J.L. ARSUAGA: La única forma de estar delgado es pasando hambre, controlando la alimentación. El ejercicio es muy bueno, pero no para perder mucho peso. Históricamente, los que pasaban hambre eran los pobres. Hoy en día la comida barata hace que tú no pases hambre por muy pobre que seas. Hoy en día los que pasan hambre son los ricos, porque se cuidan.

¿Ya no importa cuántas calorías comes al día?

PRÁCTICAMENTE HOY
NO HAY MORTALIDAD
INFANTIL. CASI TODOS
LOS QUE NACEN
LLEGAN A LA VIDA
ADULTA.

A.M. CUERVO: La autofagia no depende de la cantidad de calorías, sino de la separación entre comidas y del tipo de alimentación. Una dieta equilibrada como la mediterránea es clave, más allá del conteo calórico. Hay factores como el sexo o la genética que influyen. Lo importante es generar periodos en los que bajen los niveles de insulina, lo que favorece la limpieza celular. Un esquema 8/16 (8 horas comiendo, 16 en ayuno) puede ser útil, pero debe adaptarse a cada persona. La hora a la que comes también influye. Los ratones, animales nocturnos, muestran que si se alimentan en su periodo de descanso, no obtienen mejoras. En humanos ocurre algo similar: personas que concentran su única comida del día en horas poco adecuadas, como las dos de la madrugada, presentan peores resultados que quienes distribuyen su alimentación de forma más equilibrada a lo largo del día. Por ejemplo, con comida y cena o desayuno y comida. El ritmo

circadiano importa en cómo el cuerpo responde a la alimentación y al ayuno.

El cerebro es el órgano que más nos define como especie. La demencia es una enfermedad de la edad, pero es que, además, a partir de los 85 años la tasa de enfermedades mentales como la depresión se dispara. Además, cada vez hay más soledad. ¿Todo esto también podría atacarse con fármacos?

A.M. CUERVO: El ejercicio, la dieta, dormir, que es algo democrático, universal, y gratis, y nadie duerme en este país ni ninguno. Luego están los otros dos componentes que hasta ahora no se les había dado mucha importancia, que es precisamente eso de las relaciones sociales, las interacciones sociales, el factor beneficioso o perjudicial, dependiendo de cómo sean esas relaciones sociales. El cerebro o lo usas o lo pierdes. Solo de escucharme a mí estás haciendo nuevas conexiones cerebrales. También hay un sentido negativo,

Una dieta equilibrada puede ayudar a envejecer mejor. También si se establecen periodos en los que los niveles de insulina bajan, ayunando durante un determinado número de horas al día.



como el estrés, y el maltrato. Lo vemos en el laboratorio. Pones a un ratoncito abusón en la caja y a los otros cuatro les baja la limpieza celular solo por el estrés. El último factor que se ha añadido recientemente es la actitud. Parece que hay una correlación muy buena porque tienes más endorfinas. Hay muchos beneficios biológicos en ver el vaso medio lleno. Aquí hay un componente genético, pero también ambiental. Yo vengo de una familia muy positiva. Mi padre, pasase lo que pasase, siempre decía soy el más alto y el más guapo. La clave es que hay un estrés continuo que no manejamos bien. Si por lo menos encontramos una forma de manejarlo de forma saludable, eso es muy bueno.

¿Cuánto tiempo tiene que pasar para que te hagan un análisis de sangre o genético y te digan qué tienes que tomar para tratarte el envejecimiento?

A.M. CUERVO: Los biomarcadores del envejecimiento ya se están investigando y su aplicación clínica podría llegar pronto. Se buscan factores circulantes que permitan evaluar funciones como la autofagia, la salud mitocondrial o el estado de los telómeros con un simple análisis de sangre, similar a las pruebas rutinarias actuales. La idea es crear una "firma biológica" o código de barras que refleje el estado del en-

vejecimiento de cada persona. Sin embargo, aún falta tiempo para que se puedan recetar intervenciones específicas personalizadas, salvo en casos donde ya existan tratamientos clínicos aprobados. Por eso yo estoy tan entusiasmada con los ensayos clínicos, porque la cantidad de información que va a volver a los laboratorios es tremenda.

RELACIONES SOCIALES POSITIVAS, CONTROL DEL ESTRÉS Y EJERCICIO MENTAL AYUDAN A ENVEJECER MEJOR.

J.L. ARSUAGA: El gran problema del envejecimiento humano es que somos una especie de crecimiento lento; es mucho más difícil experimentar, y no solo por razones éticas. Si te mueres a una edad determi-

nada, es imposible saber, ¿si hubiera hecho las cosas diferentes podría haber vivido más? Eso solo tiene una solución, que es poder revertir el envejecimiento. Será el día en el que no habrá ninguna duda de que lo controlamos. Si es un proceso epigenético y no genético, entonces podemos revertirlo. La epigenética es como el *software*, lo podemos cambiar. Sin embargo la genética es el *hardware* y si está roto, no hay nada que hacer.

A.M. CUERVO: Pero eso ya se ha hecho. Cuando tomas una célula adulta de una persona mayor y la reprogramas, lo que conocemos como iPSC, las marcas epigenéticas desaparecen. Y ya tienes una célula madre otra vez. Pero con eso no has revertido el envejecimiento, solo las marcas epigenéticas. ♦



RESCATE **EN EL RÍO ELK**



El kayakista se aferró desesperadamente a una rama tras caer al frío y remoto río. ¿Lo encontraría alguien antes de que la corriente se lo llevara?



Derek Burnett



finales de marzo, todavía es pronto para pescar incluso en Alabama, pero aquella era la ter-

cera salida de la temporada que hacía Caleb Bennett, de 31 años. A media mañana del Viernes Santo, 29 de marzo de 2024, cargó su kayak de 3 metros en la camioneta y se dirigió, bien equipado, al punto donde Easter Ferry Road cruza el río Elk, a unos 25 minutos de su casa en Athens (Alabama).

Su vehículo era el único aparcado en la apartada rampa de botadura, un claro rodeado de bosque. Desde la rampa de hormigón que se adentraba en el río, unos 30 metros aguas abajo del aparcamiento, se veía claramente el puente situado a unos 30 metros río arriba.

Bennett tenía el día libre en su trabajo como responsable de almacén y coordinador de distribución en una empresa de suministros industriales. Su plan era remontar el río, pasar el puente hasta encontrar la desembocadura de algún arroyo y pescar lubinas, bagres o percas durante un par de horas, para después volver a casa a tiempo de ver el partido de béisbol de su hija de cuatro años.

El agua estaba a poco más de 10 grados y el día era soleado, con temperaturas entre 15 y 20 grados. Era un cambio agradable después de las lluvias de la semana anterior, que habían provocado la crecida del río y reforzado la corriente,

visible en la orilla opuesta. En la orilla, Bennett cargó el kayak con tres cañas, cebo, una caja de aparejos y un buscador de peces. En la popa, acopló un pequeño motor eléctrico.

Sin embargo, faltaba algo: se había dejado en casa los estabilizadores laterales que solía fijar a ambos lados del kayak para mejorar su estabilidad. Miró el río, de aguas turbias. La superficie estaba tranquila, pero pasaban ramas y hojas arrastradas por la corriente. Tendría que tener mucho cuidado.

Bennett, corpulento, de casi 1,90 metros de alto y más de 110 kilos, se acomodó en la embarcación, arrancó el motor y se adentró en el agua, dirigiéndose río arriba hacia la orilla opuesta, menos obstruida por las ramas. Había recorrido ya buena parte del proyecto cuando una mezcla de corrientes, probablemente causada por los pilares del puente, empezó a hacerlo girar.

“Ooohhhh”, pensó. “Probablemente no es buena idea”.

Con la caña del timón, logró corregir el rumbo y dirigirse río arriba, pero enseguida volvió a girar.

“Vale, definitivamente esto no es buena idea. Volvamos”.

Enderezó el kayak de nuevo hacia la rampa de botadura, pero una corriente transversal lo golpeó de lado y la pequeña embarcación volcó. En un instante pasó de estar sentado a sumergido en el agua, una agua terriblemente fría y en continuo movimiento.



QUE JOHN REINHARDT, de 40 años, acabara esa misma mañana en ese mismo punto del río Elk es lo que los creyentes llamarían un milagro, y los escépticos, una casualidad. Estaba pasando las vacaciones de Semana Santa de acampada con sus cuatro hijos, junto a su hermana Pattie Smith y los cuatro hijos de esta, en unos terrenos familiares situados a unos 18 kilómetros de Athens. Sus propios hijos, de entre 3 y 13 años, lo habían sorprendido al pedirle que fueran a pescar durante su semana de acampada.

Reinhardt no recordaba la última vez que había ido a pescar, pero aceptó y compró parte del equipo. Había muchas zonas buenas para pescar cerca de sus terrenos pero, sin saber

muy bien por qué, decidió que irían a pescar cerca del puente de Easter Ferry Road, sobre el río Elk.

Mientras Pattie y sus hijos iban a recoger otra parte del equipo, Reinhardt y los suyos llegaron a la zona de aparcamiento hacia las 11:30 de la mañana. Los niños charlaban emocionados mientras Reinhardt aparcaba y apagaba el motor. Al bajar de la furgoneta, un disparo seco resonó muy cerca, de forma alarmante. Se agachó de inmediato y volvió a meterse en el vehículo para sacar su pistola del estuche cerrado que guardaba bajo el asiento del conductor.

“Quiero que os quedéis aquí”, dijo. “Voy a ver qué pasa”.

Estaba hablando cuando un segundo disparo rompió la quietud del día.

Con el arma en la mano, Reinhardt avanzó con cautela hacia el extremo del claro, examinando atentamente el entorno. ¿Qué era aquello? ¿Alguien disparando por diversión? ¿O algo más serio, como un tiroteo? ¿O...

Un tercer disparo seco afianzó en su mente la tercera posibilidad: eran disparos de auxilio.

“¿Hola?”, gritó.

Desde el río le llegó un débil “hola” como respuesta.

“¿Estás bien o no?”, gritó.

“No estoy bien”, respondió.

Reinhardt corrió hacia la orilla.

PARA BENNETT, LA SITUACIÓN había pasado de mala a peor. Al caer al río, el agua helada le había cortado la respiración, tensando todos sus nervios. Al salir a la superficie, vio el kayak a su lado, volcado. Intentó nadar hacia él, pero la ropa se le había empapado al instante y las botas de goma se le habían llenado de agua. El chaleco salvavidas, impulsado hacia arriba por la flotabilidad, se le clavaba en la garganta, impidiéndole respirar.

Reprimiendo el pánico, se quitó las botas de una patada y nadó hacia la embarcación. *Si consigo subirme otra vez...* Dio patadas, se echó sobre el casco y se agarró a la cubierta sumergida. Luego se dejó caer hacia atrás para intentar darle la vuelta al kayak, pero no se movió. Lo intentó varias veces, pero era imposible darle la vuelta.

Bennett sabía que estaba perdiendo tiempo y energía mientras la corriente

lo arrastraba sin remedio. Necesitaba llegar a tierra, pero nunca conseguiría trepar por las empinadas orillas cercanas. Su única esperanza era la rampa de botadura, a unos 45 metros río arriba, la otra orilla. Cuando fijó la vista en su objetivo, se dio cuenta con sobresalto de que no le quedaba mucho tiempo: la corriente ya lo había llevado peligrosamente río abajo. Si lo arrastraba más allá de la rampa, no habría otro lugar donde salir en kilómetros, y sucumbiría al agotamiento y a la hipotermia mucho antes de conseguirlo.

Se despidió mentalmente del kayak y del equipo y empezó a nadar con todas sus fuerzas hacia la rampa. El chaleco, mal ajustado, seguía asfixiándolo, dificultando su respiración y sus movimientos. Se lo desabrochó y se lo quitó de encima, y la corriente se lo arrebató de las manos. Libre de esa carga, pero ahora en mayor peligro que nunca, siguió nadando. Los remolinos de agua lo cubrían y le llenaban la boca. El frío empezaba ya a entumecerle las extremidades.

Bennett alzó la vista. No había forma de llegar a la rampa. Pero allí, en el agua, a unos ocho metros de la orilla, sobresalía una rama de un gran álamo que crecía justo junto a la rampa. Si conseguía agarrarse a ella, quizá podría impulsarse hasta tierra.

Con esperanzas renovadas, nadó con la poca fuerza que le quedaba. *Si no llego a esa rama, puedo morir aquí*, pensó. Sin perder un segundo, levantó



el brazo y logró agarrarse a la rama antes de que la corriente se lo llevara.

Era tan delgada —apenas dos o tres centímetros de diámetro— que dudó de que fuera a resistir. Debido a su peso, el extremo quedó sumergido en el agua. Bennett apoyó los codos sobre la rama y comprobó que podía mantenerse así, con las piernas flotando en la corriente. Pero, ¿y ahora qué? ¿Soltarla y nadar los ocho metros que faltaban hasta la orilla? La corriente lo alejaría río abajo. ¿Tregar por la rama? Comprendió que era una fantasía absurda, dado su estado de debilidad.

Entonces pensó: *¡el móvil!* Pero al meter la mano en el bolsillo, vio que lo había perdido. Al palparse el otro bolsillo, rozó con la mano la pistola que siempre llevaba en una cartuchera

atada a la cadera cuando iba a pescar, por si se encontraba con serpientes o coyotes. Quizá podría pedir ayuda.

Sacó el arma de la funda y la sujetó. Tenía 13 cartuchos en el cargador. Tiritando, fijó la vista en el puente, esperando que apareciera algún vehículo.

Por fin, un coche entró en su campo de visión y disparó tres veces hacia la orilla opuesta. El coche no se detuvo.

Pasaron minutos. Luego otro coche, otros tres disparos. Sin resultado.

La situación de Bennett era cada vez más desesperada. Apenas sentía las piernas y notaba cómo su mente empezaba a ralentizarse. Finalmente, otro vehículo cruzó el puente. Disparó una vez, dos... y nada. Expulsó el cartucho defectuoso y disparó una tercera vez. El coche siguió su camino.

Le quedaban tres balas.

Otro coche pasó por el puente. Bennett disparó sus tres últimos tiros y tiró la pistola al río. Un segundo después de que su última bala impactara en la orilla opuesta, oyó una voz. “¿Hola?”

“¿CÓMO TE ENCUENTRAS?”, gritó Reinhardt a Bennett.

“Helado”, respondió Bennett. “Casi no puedo sostenerme”.

“Voy a sacarte”, dijo Reinhardt. “Aguanta”.

Bennett no podría haber elegido a un rescatador mejor que John Reinhardt. En aquel momento, Reinhardt trabajaba como jefe de proyectos de tecnología de la información y colaboraba como pastor juvenil, pero había combatido en Afganistán en Infantería del

Ejército de Estados Unidos, había recibido formación en supervivencia acuática en combate y atención a traumatismos de combate, y en su época de instituto había sido socorrista. Como voluntario en tareas de rescate tras desastres, había sacado a personas de los restos de coches accidentados, reducido fracturas y rescatado cachorros. Consideraba que sus habilidades y su experiencia le otorgaban la responsabilidad de ayudar a los demás.

Reinhardt volvió corriendo a donde tenía aparcada la furgoneta. “Hay alguien en el agua que necesita ayuda”, dijo a sus hijos. “Voy a tener que meterme”. Se volvió hacia la mayor, Maelie, de 13 años. “Voy a necesitar que me ayudes”, le dijo. Indicó a Macie,



de 8 años, que se quedara en el vehículo cuidando de sus dos hermanos pequeños, de 4 y 3 años.

Sabía que era slo cuestión de tiempo que el agotado hombre perdiera el agarrar de la rama y fuera arrastrado por la corriente. Si hubiera llevado una cuerda, podría habérsela lanzado y haberlo sacado hasta la orilla.

Por desgracia, no llevaba consigo todo su equipo de emergencia habitual: acababa de comprar esa furgoneta y aún no había trasladado todo el material. Él y Maelie rebuscaron en su vehículo y en el de Bennett cualquier cosa que pudiera servir de cuerda. Solo encontraron una cincha de carraca de unos dos metros, una bolsa de basura grande y un rollo de cinta adhesiva.

Con la bolsa y la cinta, pensó Reinhardt, podrían improvisar un dispositivo de flotación. Y Maelie podría sujetar la cincha por si hacía falta después. Tendría que meterse en el agua y llevar a Bennett nadando hasta la orilla, una idea terrible teniendo en cuenta lo mucho que detestaba el agua fría.

Aún junto a la furgoneta, llamó a emergencias y dio al operador un informe conciso, limitado a los hechos, de lo que estaba ocurriendo y de lo que se necesitaba. Explicó que iba a meterse en el agua, por lo que los primeros intervinientes debían prepararse para la posibilidad de dos víctimas, no solo una. El operador quiso hacerle más preguntas, pero Reinhardt lo interrumpió. “Tengo que colgar. Tengo que ir a ayudar a este hombre”.

Colgó y le dio el teléfono a Maelie. “Estate preparada para llamar a emergencias si me pasa algo”, le dijo.

Echaron a correr hacia la orilla. Allí, Reinhardt agitó la bolsa de basura en el aire para inflarla y luego la selló con cinta adhesiva. Con Maelie a su lado, hizo una breve oración: “Dame sereni-

SU CABEZA SE SUMERGÍA UNA Y OTRA VEZ, Y TUVO QUE LUCHAR PARA SALIR A LA SUPERFICIE.

dad, Dios mío. Guía mis actos. Protégelo a él y a mí también”.

La base del árbol al que Bennett se aferraba estaba justo aguas abajo de la rampa, inclinada unos 45 grados sobre el agua. Reinhardt se quedó en ropa interior, avanzó unos metros por el tronco sobre la corriente, tomó aire y se lanzó al agua, sujetando sobre la cabeza el improvisado flotador.

En segundos llegó hasta Bennett. “Agárrate a esto”, jadeó, pasándole la bolsa inflada. Pero tenía los dedos entumecidos y la bolsa se alejó corriente abajo. *La he hecho demasiado grande para poder agarrarla*, pensó Reinhardt.

“Vamos a nadar hasta la orilla”, dijo.

“No creo que pueda usar las piernas”, pudo decir. Llevaba casi una hora en el agua y se encontraba en la fase 2 de hipotermia, con dificultades para

hablar y pensar, entumecimiento y pérdida de la función motora.

Pasó los brazos por encima de los hombros de Reinhardt desde atrás y se pusieron en marcha. De inmediato, la corriente y el peso de Bennett hicieron que la cabeza de Reinhardt se hundiera bajo el agua. Era un nadador fuerte, pero con su metro setenta y cinco de estatura apenas pesaba 70 kilos, unos 40 menos que Bennett. Se había echado a la espalda una tarea hercúlea.

Nadó con todas sus fuerzas, dirigiéndose hacia la rampa de botadura, desesperado por alcanzar tierra en el claro, donde tendrían alguna posibilidad de subir por la orilla, de unos dos metros y medio de altura. Pero no lo conseguía.

Se le hundía la cabeza bajo el agua y tenía que luchar por salir a la superficie, jadeando y tosiendo. La experiencia le había enseñado a contener el pánico, pero notaba cómo empezaba a apoderarse de él. *No, pensó Reinhardt, vamos a acabar los dos río abajo.* No le quedaban fuerzas.

Rezó en silencio: *Dios, necesito tu fuerza ahora mismo para ayudarlo.*

Con un repentino impulso de energía, logró completar el tramo a contracorriente y alcanzó la base del árbol, donde una maraña de raíces sobresalía de la orilla embarrada.

El agua era demasiado profunda para hacer pie, así que Reinhardt apoyó el pecho de Bennett sobre un saliente resbaladizo de barro y le fue pasando los brazos por entre los huecos que formaban las raíces. Los dos permanecieron

tendidos durante un largo instante, agotados, vomitando por el esfuerzo y por el agua que habían tragado. Ahora, ¿cómo subir a Bennett a tierra firme?

En un par de minutos, un agente de la oficina del sheriff del condado de Limestone llegó y se asomó desde lo alto de la orilla. “¿Qué necesitas?”, gritó.

“Una cuerda”, respondió Reinhardt. “¿Tienes alguna?”

“No”.

“Maelie”, dijo Reinhardt, “dale la cincha”.

El agente descendió a medias por el talud y bajó la correa hasta Reinhardt, que la utilizó para improvisar un arnés, pasándola alrededor del pecho de Bennett y sujetándola a la trabilla de su cinturón. Para entonces, Bennett alternaba entre la consciencia y la inconsciencia.

Durante diez minutos, el agente tiró desde arriba mientras Reinhardt empujaba desde abajo. Pero el primero no conseguía apoyarse en la empinada orilla embarrada, y Reinhardt, descalzo, tampoco tenía dónde hacer pie. Llevaba unos veinte minutos en el agua y empezaba a entrar en las primeras fases de hipotermia: temblor y pérdida de sensibilidad en extremidades.

Por fin, llegó un bombero con una cuerda de unos seis metros. Bajó un extremo hasta Reinhardt, que lo ató rápidamente a la cincha y trepó hasta la orilla. Los tres, ya en tierra firme, tiraron, pero Bennett resbalaba una y otra vez hacia abajo, enganchándose las extremidades y la ropa en las raíces.

“Esperad”, dijo Reinhardt.



Volvió a bajar por la orilla y se deslizó de nuevo al agua helada. Colocó el hombro derecho bajo las nalgas de Bennett, clavó manos y pies en el barro y gritó: “¡Un, dos, tres, arriba!” Con todas sus fuerzas, empujó hacia arriba mientras el bombero y el agente tiraban de la cuerda. El cuerpo, casi sin vida, de Bennett se elevó unos centímetros.

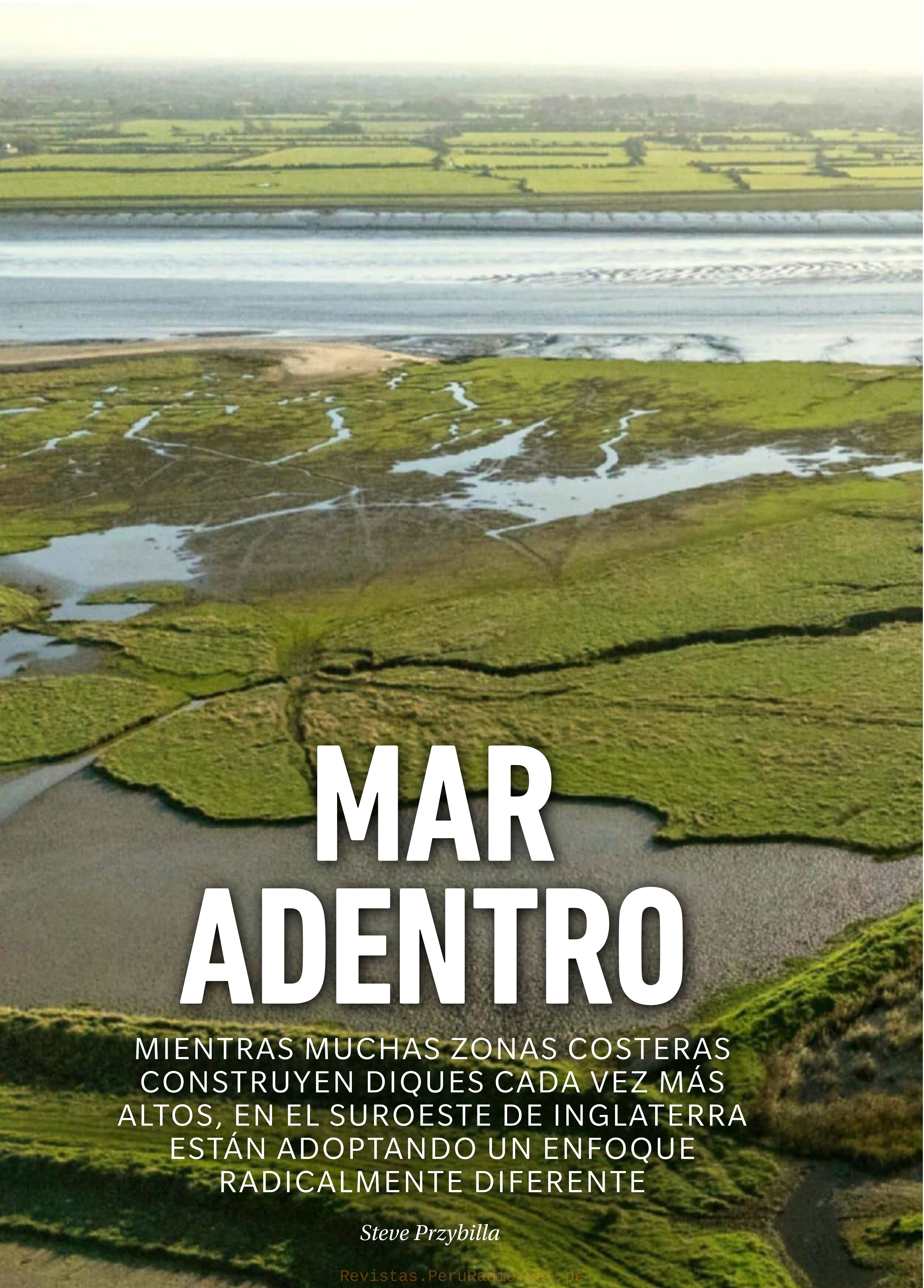
Reinhardt se afianzó y volvió a marcar el ritmo. Centímetro a centímetro, hasta la última gota de energía, los tres hombres lograron izar a Bennett hasta tierra firme. Quedó tendido, incapaz de moverse, sin poder hablar.

Smith había llegado ya con el equipo y, al ver a su hermano temblando, cubierto de barro y agotado, se quedó boquiabierto. “Un día más en la vida de John Reinhardt”, bromeó.

Momentos después, llegó el equipo de emergencias, colocó a Bennett en una camilla y lo trasladó al hospital. Su temperatura había descendido a poco más de 27 grados, cerca del umbral de la fase 3 de hipotermia, potencialmente mortal. Más tarde calculó que había estado en el agua cerca de 90 minutos. Se perdió el partido de su hija, pero esa misma noche descansaba en casa de sus padres, con la niña a su lado. Dolorido y agotado, pero vivo.

Hasta la hora de acostarse, junto a la hoguera en el campamento, Reinhardt no volvió a entrar en calor. Pero, de vuelta en el Easter Ferry, se puso ropa seca y sacó las cañas de la furgoneta.

Al fin y al cabo, habían ido allí para pescar. 🎣

An aerial photograph of a coastal landscape. In the foreground, there are green, marshy fields with a network of small, winding water channels. A long, low sea wall or dike runs horizontally across the middle of the image. Beyond the wall, the ocean is visible with gentle waves. In the background, there are more green fields and some distant buildings under a hazy sky.

MAR ADENTRO

MIENTRAS MUCHAS ZONAS COSTERAS
CONSTRUYEN DIQUES CADA VEZ MÁS
ALTOS, EN EL SUROESTE DE INGLATERRA
ESTÁN ADOPTANDO UN ENFOQUE
RADICALMENTE DIFERENTE

Steve Przybilla

**Con la marea alta, el agua
del mar cubre parte de las
marismas de Steart.**

© DAVID BROADBENT/ALAMY STOCK PHOTO

A

LYS LAVER ES una de las pocas personas que se alegra cuando se moja mientras camina. Cuanto más lodo se le pegue a sus pantalones de senderismo, cuanto más se hundan sus botas de goma en el lodo, mejor. Porque entonces la científica habrá hecho todo bien.

Esta mujer de 44 años dirige uno de los proyectos de renaturalización más ambiciosos de Gran Bretaña, que también sirve para proteger la costa: en 2014, se cavó deliberadamente un agujero en el dique de las marismas de Steart, una zona del tamaño de 500 campos de fútbol en el suroeste de Inglaterra. Durante las marejadas ciclónicas, el océano Atlántico empuja enormes masas de agua hacia el interior a través del río Parrett. Prados, campos, senderos: todo se moja y se embarra, y desde arriba, los cursos de agua parecen las ramas de un árbol.

¿Un agujero en el dique? En la mayoría de las costas, una noticia así causaría pánico. Incluso en las poco pobladas marismas de Steart, los lugareños se mostraron inicialmente poco entusiastas cuando un nuevo dique, más plano, sustituyó a la antigua estructura hacia el interior. “Por supuesto, al principio suena extraño”, admite el director del proyecto, Laver. “El cambio climático está en pleno apogeo, el nivel del mar está subiendo y estamos dejando entrar el agua”. Pero es precisamente

este método el que pretende ayudar a proteger mejor la costa contra las tormentas.

El enfoque convencional es exactamente el contrario: con cada marejada ciclónica y cada lluvia intensa, las zonas vulnerables invierten más dinero y materiales en presas, diques y cuencas de retención de agua de lluvia, en una carrera armamentista contra la naturaleza. En Inglaterra, por el contrario, el gobierno ha destinado unos 23,7 millones de euros para dejar entrar el agua en los pantanos de Steart.

Detrás del antiguo dique, donde antes se cultivaba cereal, ahora hay una zona cubierta de pastizales que se

© STEVE PRZYBILLA



inunda regularmente. El agua fluye más lentamente que si chocara con toda su fuerza contra un muro de hormigón. Se filtra o se acumula en forma de charcos. Los cisnes nadan por los alrededores, las avefrías sobrevuelan el cielo. “Aquí encuentran gusanos, cangrejos y pececillos”, explica Laver.

La organización Wildfowl and Wetlands Trust (WWT) está a cargo del proyecto. Según la WWT, más de 500 especies de plantas y animales viven actualmente en el paisaje de marismas salinas recién creado. Para llevar un control de todo, nueve empleados permanentes y más de 70 voluntarios se ocupan del paisaje. Trazan senderos,

revisan los cursos de agua y están atentos a la llegada de nuevas especies. Durante el recorrido con Alys Laver, algunos ayudantes están ocupados instalando una cerca eléctrica. “Para mantener alejados a los zorros”, dice la directora del proyecto, ya que estos no distinguen entre especies de aves en peligro de extinción y las que no lo están. Como si fuera una señal, uno pasa corriendo en la distancia. El animal desaparece bajo la vieja cerca, que aún no está electrificada.

Este ejemplo ilustra cómo se gestionan las marismas de Steart: a diferencia de lo que ocurre en algunos parques nacionales, la naturaleza no se deja



Alys Laver lidera uno de los proyectos de renaturalización más ambiciosos de Gran Bretaña.

El granjero Andy Darch compró 50 cabezas de ganado después de que se abriera el dique.



completamente a su suerte. “La zona simplemente no es lo suficientemente grande para eso”, dice Laver.

“Tenemos que intervenir para garantizar la biodiversidad”. Esto incluye el desmalezado: “Tuvimos muchos problemas, especialmente al principio. Cuando se moja un suelo que contiene muchos nitratos y fosfatos por años de cultivo, la acedera y los cardos de campo literalmente brotan del suelo”.

La ganadería también se permitió después de que se abriera el dique. Cuando los pastizales no están inundados, los granjeros sacan su ganado vacuno y ovino al aire libre. Todavía hay 14 casas habitadas en la zona. El alquiler que pagan los agricultores ayuda a recaudar las 210.000 libras (aprox. 248.000 euros) que la fundación necesita anualmente para gastos de mantenimiento, conservación y personal.

El avicultor Andy Darch vive con su familia en la parte norte de la península. Desde su casa, puede ver el agua

a lo lejos. “Siempre pensamos que el aumento del nivel del mar acabaría por llevarnos al límite”, dice Darch, que cría alrededor de 120.000 pollos. Cuando se supo que se abriría el dique, algunos de sus vecinos se mudaron. Él no lo hizo. “Estábamos abiertos a cualquier cosa que nos protegiera del agua”, dice Darch. “Pero mi primera opción habría sido una barrera nueva y más alta”. Políticos como Ian Liddell-Grainger avivaron las preocupaciones en ese momento: fue una “vergüenza nacional” y “un completo desperdicio de dinero”, protestó el exdiputado conservador.

El granjero Andy Darch, por otro lado, ha aceptado las circunstancias. Es más, las ve como una oportunidad.

Además de sus pollos, tiene 50 reses que pastan en los prados circundantes. “Tengo que vigilar bien adónde las llevo”, dice Darch, “porque a las vacas no les gusta mojarse las patas. Eso puede provocar enfermedades rápidamente”.



Por lo demás, sin embargo, el paisaje de las marismas es extremadamente bueno para los animales: “Las numerosas plantas que crecen aquí fortalecen su sistema inmunológico. La carne ya no tiene un color tan rojo y sabe un poco salada”. La demanda de sus “vacas de sal” es alta: ahora vende la carne a restaurantes locales y por Internet.

Pero ni siquiera Darch es completamente inmune a las críticas. Le molesta cuando multitudes de visitantes se apresuran a las marismas tan pronto como aparece un nuevo pájaro en el cielo. “Las estrechas calles se congestionan por completo, la gente aparca por todas par-

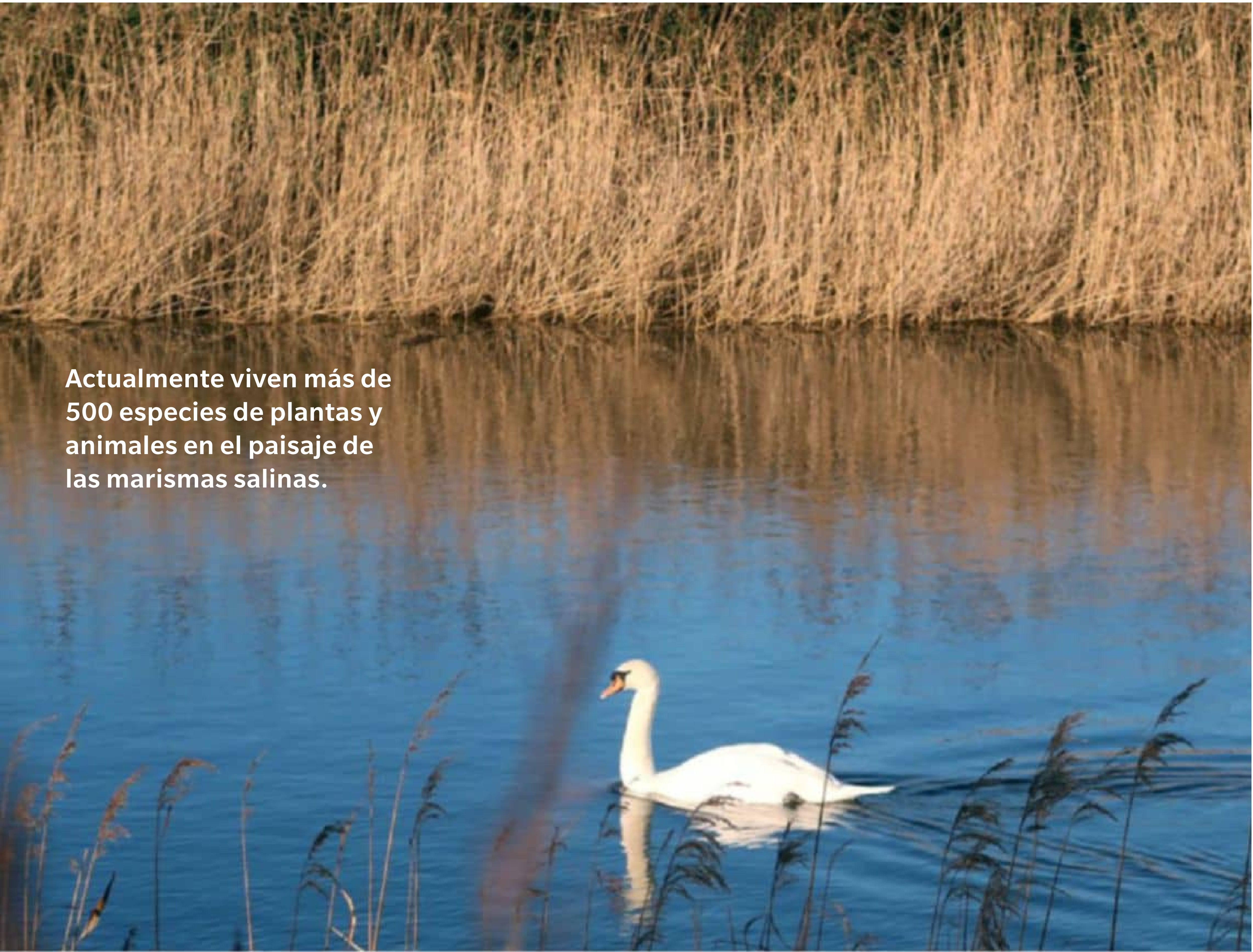
tes y casi no se puede llegar a ningún lado”, se queja.

La implementación del proyecto a gran escala tampoco es tan fluida como les gustaría a los responsables: “En teoría, todo funciona. Pero he visto a planificadores que estaban inspeccionando los canales y de repente dicen: “Ups, en realidad el agua debería fluir en la otra dirección””. A Darch le gustaría ver una mayor participación de los residentes locales, pero en general se muestra conciliador: “Todos hemos tenido una curva de aprendizaje empinada”.

Los investigadores también se enfrentan a muchas preguntas que, de otro modo, solo podrían responderse en teoría: ¿Cómo cambia un paisaje anteriormente cerrado cuando se

ENCICLOPEDIA DE PAISAJES COSTEROS

- ♦ **Marismas:** Zonas situadas detrás de un dique que se inundaban regularmente antes de que se construyeran los diques y que ahora son pastos. Los suelos especialmente fértiles se utilizan a menudo para la agricultura.
- ♦ **Marismas de lodo:** Zonas costeras, compuestas en su mayoría por sedimentos de grano fino (limo, arena), en gran parte planas. Dos veces al día, se inundan o se secan con el flujo y reflujo de la marea.
- ♦ **Marisma salina:** cubiertas de plantas, se forman cuando cada marea arrastra partículas en suspensión hacia las marismas cercanas a la costa. Cuando la corriente amaina durante la marea alta, el material fino se deposita y forma gradualmente una capa de limo.
- ♦ **Marismas salinas:** Complejo de marismas —cerca del río— y marismas salinas hacia el dique abierto.
- ♦ **Pantano:** Humedal en las orillas de los lagos y en los valles fluviales con suelo muy fangoso y agua estancada, cubierto en su mayor parte de juncos.



Actualmente viven más de 500 especies de plantas y animales en el paisaje de las marismas salinas.

inunda regularmente? ¿Qué especies se establecen en el nuevo hábitat? ¿Cómo pueden y deben intervenir los humanos para ayudarlas a sobrevivir? Hannah Mossman, profesora de ecología en la Universidad Metropolitana de Manchester, está investigando cómo los humedales ayudan a proteger el clima. “El CO₂ se almacena en el lodo, por así decirlo”, explica, “y en cantidades muy grandes”. Calculado por metro cuadrado, los humedales pueden absorber incluso más emisiones que las selvas tropicales.

Solo en los primeros seis años tras la apertura del dique, el suelo almacenó alrededor de 25.000 toneladas de CO₂.

“Eso equivale aproximadamente al consumo eléctrico de 18.000 hogares”, explica Mossman. En un estudio, investigó en qué medida se equilibran los costes y beneficios de este proyecto a gran escala. Los resultados, publicados en la revista PLOS ONE, parecen alentadores: según el estudio, solo en los primeros cuatro años se almacenó 50 veces más dióxido de carbono del que se emitió durante las obras de construcción.

Sin embargo, Craig Smeaton, geógrafo de la Universidad de St. Andrews, advierte contra las expectativas excesivamente altas. Reino Unido emite alrededor de 58 millones de toneladas de CO₂ al año; los suelos rehumidificados

© STEVE PRZYBILLA



solo podrían compensar una fracción de esto, especialmente porque dicha transformación del paisaje solo es factible en unas pocas regiones. No obstante, considera que el proyecto es algo positivo. En su opinión, sin embargo, debería verse principalmente desde la perspectiva de la protección costera.

Por último, pero no menos importante, el turismo se beneficia. La WWT contabiliza alrededor de 60.000 visitas a los pantanos de Steart al año —no visitantes—. No se sabe quién vuelve por segunda vez, dice la directora del proyecto, Laver, con una sonrisa. En su recorrido por la zona, se encuentra repetidamente con excursionistas y ciclistas, incluidos observadores de aves vestidos de camuflaje.

Ya hay numerosos miradores con carteles que explican las diferentes especies de plantas y animales. Los contenedores de transporte reconvertidos sirven de refugio en caso de lluvia. En el futuro, se construirán varias pasarelas de madera para que los amantes de la naturaleza no se hundan en el barro cuando hace mal tiempo.

Al observar el dique roto, Laver ya no está preocupada. Ni siquiera el lluvioso invierno de 2023/24 provocó inundaciones en el pueblo. Simplemente no le gusta mirar en la otra dirección, hacia el interior. Ahí es donde se está construyendo la central nuclear de Hinkley Point C. La diplomática directora del proyecto no quiere decir nada malo al respecto. Solo dice: “Me gustan más las marismas de Steart”.



**Lo inmóvil me impresiona. Esta botella,
este vaso, una gran piedra en una playa desierta,
estas cosas no se mueven, pero mi imaginación
las mueve mucho. (...) Una cosa se funde con la otra.
Todo forma una unidad. No hay ningún ámbito que sea
diferente de los demás. Todo está entrelazado.**

JOAN MIRÓ, PINTOR ESPAÑOL (1893–1983)



Volver a **la vida**

*Me morí por un momento durante
una cirugía. ¿Vi a Dios? Claro,
pero no como te imaginas*

Pamela Earle



ME PASÓ ALGO curioso de camino a mi cirugía de sustitución de rodilla. Me morí en la mesa de operaciones.

Ya me habían reemplazado una rodilla con éxito. Me encantaba mi hospital y mi médico. Estaba ansiosa por operarme la segunda rodilla. Haría fisioterapia durante un mes y estaría lista para seguir adelante. Una vida sin dolor.

Soñaba con un nuevo nivel de movilidad: subir y bajar escaleras corriendo, bailar hasta el amanecer y unirme a la moda del pickleball entre los boomers, pero en lugar de eso, me morí.

Fue una experiencia nueva para mí.

Estar muerta es algo que todavía estoy tratando de comprender. El dolor en las costillas me recuerda lo agradecida que estoy por el médico fuerte y de pensamiento rápido que, en cuestión de segundos, saltó sobre la mesa de operaciones y me practicó una reanimación, aplastándome las costillas y devolviéndome a la vida. No es precisamente una práctica que se espere

comúnmente de los cirujanos ortopédicos, que se ocupan de los huesos, no del corazón.

Cuando recuperé la conciencia en el quirófano, recuerdo ver los rostros conmocionados y sudorosos y las manos temblorosas de las enfermeras y los médicos. Ajena a cualquier problema, pregunté si mi operación de rodilla había terminado. El cirujano me dijo que mi corazón había dejado de latir y que la intervención se había cancelado. Supe que el paro cardíaco relacionado con la anestesiología en personas con un corazón sano es raro. Muy raro. Parece que tuve una “reacción adversa” a la anestesia. En mi mente, una “reacción adversa” es una erupción cutánea, no la muerte real. El médico intentaba decirme con delicadeza que, solo unos minutos antes, había muerto.

Más tarde, mientras me recuperaba en el hospital, me reí y me jacté de ha-

ber engañado a la muerte como Kieffer Sutherland en *Línea mortal*, resucitando de entre los muertos con una inyección de adrenalina al estilo *Pulp fiction* de John Travolta. Creo que estaba montando un espectáculo para mis hijos y amigos que vinieron de lejos y de cerca para estar a mi lado. Sus caras preocupadas y sus ojos llenos de lágrimas me hicieron intentar ser graciosa. Pero sola en la noche, mientras los médicos buscaban problemas cardíacos subyacentes, me di cuenta de la magnitud de esta experiencia. Y entonces, como mis hijos, lloré mucho. Tenía miedo. No quería morir.

TODOS ME PREGUNTABAN si había visto la luz brillante o si había vislumbrado a Dios. Me preguntaban específicamente por Dios. En un mundo donde muchos están seguros de que Dios no existe, donde la religión y las creencias



espirituales están en su punto más bajo de popularidad, me sorprendió que esta fuera la pregunta número uno de médicos, amigos y desconocidos. Me lo preguntaron no menos de veinte veces en los tres días posteriores a mi experiencia, y me lo preguntaron judíos, musulmanes, cristianos, agnósticos y ateos. La gente realmente quiere saber.

Pero no vi ninguna luz brillante, ni escuché la voz de mi madre llamándome. Aunque sí he experimentado al Dios por el que todos me preguntan: he visto a Dios en mi marido, luchando por encontrar las respuestas a cómo casi perdió a su compañera. Abrazándome, tratando de no asustarme y diciéndome con ternura: “Cariño, ha estado cerca. Te quiero. Debemos ser más cuidadosos de ahora en adelante”.

En mi hija mayor, cuyo amor generoso no conoce límites, que estuvo a mi lado en cuestión de horas aunque vive en otra ciudad. “Mamá”, me dice, “tú lo eres todo para mí, y papá, también estoy aquí para cuidar de ti”. En mi fiel hermano, que lucha contra su propio diagnóstico de cáncer, y que me trae ensaladas nutritivas llenas de amor mientras me recupero. “Debemos mantenernos sanos”. Nos reímos; solo hay que vernos a los dos.

En el amor incondicional de los amigos que me rodearon con consuelo y seguridad. “Te traeremos comida, te visitaremos, te cuidaremos”.

En el párroco de la iglesia, que reza por mí. Tengo la esperanza de que él pueda tener una conexión.

En las llamadas telefónicas de los hijos que están lejos y que dicen: “Estamos muy aliviados. Estábamos asustados. Te queremos mucho”.

Veo a Dios en la voz de mi nieto de 16 años que lucha con la posible pérdida de una abuela que lo adora. “Abuela, ¿qué haría la familia sin ti?”.

En la visita de un familiar con quien no tenía contacto, donde ambos reconocemos el amor duradero que sentimos el uno por el otro, algo que solo puede liberarse en este momento y sabiendo que fuera de este momento, es simplemente demasiado difícil.

En mi apasionada y devota hija menor, que me cuida, se preocupa y llora, temerosa de que mi corazón vuelva a detenerse, Dios me muestra un reflejo de mí misma.

Así que sí, me morí; no hubo una luz brillante de Dios, pero sí vi algo divino; vi una bondad extraordinaria y vi amor. Me siento bendecida por esta maravillosa segunda oportunidad en la vida. 🌸



Siempre más

El presente en el que vive el ser humano no se disfruta por la tranquila posesión de lo adquirido, sino por la búsqueda de metas más altas.

ADOLPH DIESTERWEG, PEDAGOGO ALEMÁN (1790–1866)

DE: *THE GLOBE AND MAIL* (NOVIEMBRE DE 2024); © PAMELA EARLE



¡ES GENIAL SER ABUELO!

*Resulta que romper todas las reglas
es lo que más me gusta de ser abuelo*

Richard Glover

COMO PADRE, a veces era un poco estricto. No dejaba que tomaran helado antes del desayuno. Me oponía rotundamente a que dibujaran con rotuladores conchas de mar en la pared del salón. Y les insistía en que guardaran bien un juego antes de abrir otro.

Ahora, sin embargo, soy abuelo. Mis criterios se han relajado. El que antes se oponía, ahora está de acuerdo.

A los treinta minutos de llegar los nietos, los juguetes están esparcidos por todas las superficies de la casa. Un triciclo recorre el pasillo a toda velocidad de arriba abajo. Un pollo de plástico que grazna al apretarlo ha sido puesto en servicio con entusiasmo. En el sofá se está llevando a cabo un proyecto de manualidades con pegamento. El cuenco de agua del perro ha sido volcado. Los peluches yacen esparcidos como si los hubiera tirado un huracán.

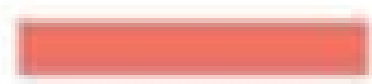
Es un caos total. Nunca he sido más feliz.

Ahora veo el mundo entero a través de la lente de abuelo. Una salida de compras ya no implica solo ir al supermercado, a la carnicería y a la frutería. No, no, no. Primero tengo que pasarme por el bazar para comprar materiales de manualidades. Limpiapipas brillantes, palitos de helado de colores, adornos de plástico con los que decorar esos limpiadores de pipas y cinta adhesiva de doble cara que resultará crucial para la creación de una fantástica mariposa.

Ah, y pegamento para hacer *slime*, lo que también implica una visita a la farmacia para comprar líquido para lentes de contacto, que —ahora que me he enterado de estas cosas— es el ingrediente clave del *slime*. Esta porquería —basura plástica y química— es terrible para el medio ambiente. No me importa.

Luego, en el supermercado, lo principal de mi lista de la compra es un

A LOS TREINTA
MINUTOS DE LLEGAR
A CASA LOS NIETOS, ES
UN AUTÉNTICO CAOS.
¡ME ENCANTA!



paquete de gelatina de colores chillones que, tras cuatro horas en la nevera: “¡Cuatro horas, papá! ¿No puede ser más rápido?”, decoraré con frambuesas, arándanos y gotas de chocolate para luego devorarlo con delicia.

Es cierto que el plato resultante está repleto de azúcar y aditivos, y los frutos del bosque cuestan tanto que, si los niños empiezan a pedirlos en casa —“La abuela y el abuelo siempre tienen en la nevera”—, la familia acabará en la ruina.

No me importa. Quizás mi hijo podría buscar un segundo trabajo para hacer frente a los gastos extra. Lo importante son mis pequeños. A Pip le

gusta hacer gelatina, y a su hermano pequeño, le gusta comerla. La gelatina, es cierto, no cuajará hasta las 5 de la tarde, lo que significa que todo el azúcar y el colorante harán efecto cuando su padre llegue para llevarlos a casa.

Es un momento desafortunado, eso es cierto. ¿Será que soy un abuelo terrible? No me importa. Nos lo hemos pasado genial.

“No tienes ningún criterio”, dice mi hijo, un poco en broma, cuando llega a recogerlos, pisando con cuidado los Lego, los limpiapipas retorcidos, los animalitos de plástico y los cuencos de gelatina recién comidos. “Les dejarías hacer cualquier cosa”.

En ese momento, Pip sale de mi despacho con un puñado de lo que él llama “material de manualidades”, pero que se parecen sospechosamente al contenido de mi escritorio: fichas y carpetas, una grapadora, cinta adhesiva y cuadernos.

“Creo que mi padre podría necesitar esas cosas”, le dice mi hijo a su hijo, pero yo le quito importancia a sus preocupaciones. “Puedo comprar material nuevo. No te preocupes. Puede coger lo que quiera”.

Pip empieza a convertir mis fichas en un sarcófago para una momia egipcia —el papel de la momia lo interpretará un peluche de koala, al que piensa envolver en vendas—. “Papá, ¿puedes buscar unas vendas? De verdad que necesito unas vendas”.

Me pongo manos a la obra.

Mi hijo, observando el caos, dice:

“¿Hay alguna circunstancia en la que le dirías ‘no’ a alguno de mis hijos?”.

Lo pienso un momento. “Sí. Quiero decir, no. Bueno, quizá”.

“Le dejarías llevarse cualquier cosa, ¿verdad?”, dice mi hijo, animándose con el tema. “Si saliera de tu despacho con el certificado de tu cartera de acciones, cuya compra, por cierto, fue un gran error, le dirías: ‘Llévatelas, son tuyas. Usa los beneficios para comprar más frambuesas, arándanos y pepitas de chocolate”.

Intento mantener cierta dignidad ante este ataque. “Esas acciones”, digo con desdén, “acabarán dando buenos resultados”.

Mi hijo pone los ojos en blanco y luego, a modo de hipótesis, describe una situación en la que su hijo, por alguna desgracia, consigue romperme el brazo derecho.

“Le dirías: ‘No hay problema.’ ‘Tengo un brazo izquierdo válido con el que ayudarte con tu proyecto de manualidades, así que ¿qué tal si seguimos adelante con ese sarcófago? No te preocupes por mi brazo, iré al hospital en cuanto tu padre venga a recogerte”.

Miro a mi hijo. Él me mira a mí. El problema es que todas sus acusaciones son ciertas. Pero ahora le toca a su generación criar a otra hornada de seres humanos maravillosos. Les corresponde a ellos prohibir comer dulces antes de la cena, dibujar conejos en las paredes y robar material de oficina.

¿Y mi papel? Tener siempre a mano los ingredientes para hacer *slime*. 🧪



“Dice que el precio del vuelo ha subido porque nos ha reconocido”.

Oí a mi sobrina de 15 años discutir con una amiga. En un determinado momento, le dijo: “¿Piensas que no puedo vivir sin ti? ¿Quién crees que eres, el cargador de mi móvil?”.

—@ERUM_SANGJI

Mi abuelo fue un verdadero tacaño hasta el final de su vida. En sus últimos momentos, rodeado de sus hijos, advirtió:

—Si os atrevéis a gastar más de 500 dólares en un ataúd,

le arrancaré la tapa de una patada.

—Papá —le dijo mi padre en tono tranquilizador—, por 500 dólares, un ataúd no tiene tapa.

—VALERIE PRANCEVIC,
EEUU



Johnny van Eijk y su padre John delante de "De Ruisdael", el orgullo de la familia.

La tradición de los órganos

*Una familia holandesa
mantiene la antigua
tradición de construir,
restaurar y afinar órganos
para un público
internacional*

*Nicole Gommers
FOTOGRAFÍAS: Paul Robert*

Cuando era niña, en los años 80, en un pequeño pueblo del sur de los Países Bajos, todos los días de mercado sonaba un organillo en la plaza del pueblo. Estaba situado a la derecha de la entrada principal de la iglesia. A la izquierda estaba el carrito de helados italianos.

Y cada semana, mi hermana y yo caminábamos, con un helado en la mano, desde el carrito de helados hasta el organillero, para darle monedas.

Un mercadillo, una feria o un carnaval sin la música de un organillo era algo impensable en nuestro pueblo, y sigue siéndolo en muchas localidades de los Países Bajos.

De niña, no me daba cuenta de lo ingeniosamente que estaban diseñados esos organillos. El hecho de que un simple movimiento giratorio de una rueda accionara un fuelle interno para tocar una pieza musical a través de cientos de tubos era simplemente magia. Pero una visita a un gran almacén en el pueblo de Terwolde, al este de los Países Bajos, en las instalaciones de la empresa familiar Jan van Eijk Draaiorgels, me abrió los ojos.

“Vendemos nuestros organillos por todo el mundo, a Estados Unidos, Finlandia, Inglaterra e incluso Japón”, dice John van Eijk, de 60 años, copropietario de Jan van Eijk Draaiorgels, el negocio

que dirige junto a su hermano Huug, de 68 años, y su hijo Johnny, de 31. “Somos una empresa pequeña, pero uno de los mayores exportadores de la zona”, dice riendo.

Desde este almacén, los Van Eijk construyen, reparan, restauran, venden, alquilan y afinan órganos. Los construyen desde los tubos y conductos del propio instrumento, hasta el tallado y la decoración del elaborado exterior y el corte de los pesados libros de partituras de cartón.

Su hijo Johnny, encargado de la producción de los libros de música, pone en marcha “De Ruisdael”, el orgullo de la familia. Con siete metros de largo y 400 tubos que abarcan 14 registros diferentes, produce un sonido infinitamente más rico y refinado que el de un órgano común.

Un clásico del jazz inunda la sala a un volumen atronador. Puedo sentir la vibración en el estómago. Los registros más agudos llenan el espacio con un sonido claro y brillante. En la parte

delantera del enorme órgano, marionetas elegantemente vestidas dirigen la orquesta impulsada por el viento y subrayan el ritmo con el tintineo de una campana o un golpe bien dado en un tambor. La maestra de ceremonias, en el centro, vestida de rosa y marca el compás con su delicada y pequeña mano. A su lado se encuentran las damas de las campanas, tocando al unísono con el bajo. Bailarines de madera giran, enmarcados por tallas de follaje y adornos.

ÓRGANOS, MOLINOS DE VIENTO Y ZUECOS DE MADERA

La cultura del organillo en los Países Bajos, desde los organilleros con sus huchas de cobre en los mercados semanales hasta los arreglos musicales y la fabricación y el mantenimiento de los organillos, fueron reconocidos por el Gobierno neerlandés como parte del patrimonio cultural inmaterial del país en 2019. El órgano es tan neerlandés como los tulipanes, los molinos de viento y los zuecos.

“Su historia se remonta a la Francia e Italia del siglo XVIII. Los llamados “organillos canarios” tocaban melodías al girar una pequeña manivela, eran pequeños y tenían tubos de hojalata. Estaban pensados para enseñar canciones a los pájaros enjaulados haciéndoles escuchar las mismas melodías una y otra vez, pero los músicos callejeros también los usaban para acompañar su canto”, explica Sjoerd Caspers,

tesorero del Museo del Organillo de Haarlem.

Los organillos callejeros se hicieron populares en Francia, Alemania y Bélgica, pero en ningún sitio prosperaron tanto como en los Países Bajos desde mediados del siglo XIX. No es una coincidencia, afirma John: “Los Países Bajos son un país llano. Empujar un organillo de 2.000 kilos por las calles es un trabajo duro”.

REMBRANDT, RUISDAEL Y PARTITURAS

Su hijo Johnny es la cuarta generación de la familia Van Eijk que trabaja en la empresa. Su bisabuelo, Jan Senior, sentó las bases de la empresa hace 100 años, en la década de 1920. “Mi bisabuelo tenía una tienda de alimentación que no iba bien”, cuenta. “Pidió un préstamo para comprar una atracción y viajaba de feria en feria. Fue todo un éxito. Delante de su atracción siempre había un compañero con un organillo. De niño, su hijo Jan Junior, mi abuelo, observaba a los afinadores de organillos. Un día tuvieron que esperar a que llegara uno. Jan se impacientó y dijo: “Lo haré yo mismo”. Lo hizo solo a ojo y de oído. Cuando el afinador llegó por fin, revisó el órgano y se quedó asombrado al ver que estaba casi perfectamente afinado. Entonces lo desafinó a propósito para enseñarle a Jan los entresijos del oficio.

Se convirtió en un negocio familiar que se diversificó de las atracciones de

fería a los organillos. Sin formación oficial, el abuelo Jan aprendió a dominar todos los aspectos del mantenimiento de los organillos, incluida la elaboración de libros de notas. En 1979, decidió construir su primer organillo y lo bautizó como “De Rembrandt”. Los organillos posteriores también recibieron nombres de pintores holandeses famosos, como Ruisdael y Pieck.

Hoy, el hijo mayor, Huug, se encarga del mecanismo interno de los órganos; John se ocupa de la carpintería y la decoración exterior; y Johnny tiene un

bricados. Cada agujero se corresponde con uno de los tubos del órgano y activa un sonido o un movimiento. Johnny puede leer los libros como si fueran una partitura y sabe qué agujero produce qué sonido o movimiento.

“Este trabajo solía hacerse totalmente a mano. La música se escribía en el cartón con marcas de lápiz para indicar dónde debía ir un agujero”, dice Johnny, y me muestra la antigua troqueladora manual. Producir una melodía en un solo libro llevaba días.

Johnny utiliza un ordenador con

SIN FORMACIÓN OFICIAL, EL ABUELO JAN APRENDIÓ A DOMINAR TODOS LOS ASPECTOS DE LOS ORGANILLOS.

pequeño taller en la parte trasera de la sala, donde elabora los gruesos libros de partituras de cartón.

Johnny vive y respira música de órgano. Dos de esos instrumentos estaban delante de la caravana de sus padres, tocando música, cuando llegó a casa desde el hospital.

De niño, cuando iba en el coche con su madre al supermercado, siempre tenía que haber una cinta de música de órgano sonando. Y aún hoy, su propio órgano en casa toca marchas, pequeños vales y serenatas.

El sonido que sale de su pequeño taller es muy diferente. Una gran troqueladora electromecánica con un estruendo infernal perfora hileras de agujeros en los libros plegados prefa-

Windows de finales de los noventa para preparar partituras, arreglos y controlar la troqueladora, que se activa mediante una batería de relés eléctricos.

EL AUGE DE LA TELEVISIÓN Y EL RUIDO DEL TRÁFICO

En la época del abuelo Jan, en una ciudad como Ámsterdam, los organilleros tenían sus propios barrios, donde tocaban en las calles y plazas.

El ruido del tráfico y el auge de la televisión han socavado el papel del organillo en la vida cotidiana holandesa. “Tocar el organillo es ahora más una afición que un medio de vida”, dice John. El país cuenta todavía con unos 90 organilleros.

“Recibimos peticiones para actuar en fiestas y en residencias de ancianos”, añade Johnny. “Y en funerales. Somos como trabajadores sociales”.

En el taller, veo el torno, con varias décadas de antigüedad, sin cubiertas protectoras. “Por eso seguimos siendo una empresa familiar”, dice John riendo. La legislación laboral no permi-

tiría dejar que los empleados trabaja-
ran con aparatos peligrosos.

John tiene 60 años, pero la palabra jubilación no forma parte de su vocabulario. Lo mismo le pasa a Johnny. “Quiero acercar los organillos a las generaciones jóvenes. Pueden tocar de todo, no solo música tradicional”.

El imponente “Ruisdael” cuenta con casi 500 partituras. Johnny me enseña una de una famosa banda alemana de *heavy metal*. “Espero que los jóvenes le den una oportunidad a esta música”.

Izquierda: Johnny van Eijk es capaz de leer la partitura a partir de los agujeros perforados en los gruesos libros de cartón. Abajo, dcha.: un director mecánico que decora la parte delantera de un organillo. Abajo, izq.: John van Eijk en el torno.



A close-up photograph of yellow flower petals, likely from a daisy or similar flower, filling the background. The petals are bright yellow and have a slightly textured appearance. One petal in the center-left is slightly out of focus, while the others are sharper.

EN DEFENSA DE LAS AVISPAS

*Pican. Arruinan los pícnicos.
Pero, sinceramente, no son tan malas*

Arno Kopecky



PARECE UNA cruel ironía: en plena apocalipsis de los insectos, mientras están desapareciendo mariposas, abejas y un sinfín de bichos en todo el mundo, las avispas, en su mayoría, siguen tan campantes. De hecho, prosperan como nunca. Varios estudios recientes sugieren que este insecto amante del calor está ampliando su presencia en Europa y Norteamérica. De todas las criaturas posibles, son ellas precisamente las que han ganado la lotería climática.

Entre quienes se angustian por este fenómeno está mi hija. Le gusta la naturaleza como se puede esperar de una niña de nueve años, aunque con las excepciones habituales: tiburones, arañas, serpientes. Pero, las avispas son lo peor. Cuando digo “avispa”, me refiero a las que pican a los humanos, las que también llamamos “chaquetas amarillas” y “avispones”.

Ambos nombres abarcan en realidad varias especies de aspecto similar. En conjunto, esos demonios que invaden nuestros pícnicos representan un porcentaje ínfimo de las miles de especies de avispas que existen en el mundo, cuya gran mayoría no pican a las personas. Muchas ni siquiera pueden hacerlo. Algunas son tan diminutas que pasan desapercibidas. La longitud corporal de una “avispa de las hadas”, el insecto más pequeño conocido, es de una décima de milímetro, aproximadamente el grosor de un cabello humano.

Las de tipo “chaqueta amarilla” —la imagen que nos viene a la cabeza al oír la palabra “avispa”— pueden hacernos daño de vez en cuando, pero podría ser mucho peor. Si quieres saber lo que es una auténtica pesadilla, busca información sobre las avispas parásitas. Son las que depositan sus huevos dentro de orugas vivas y otros seres. Cuando los huevos eclosionan, las diminutas larvas devoran a su huésped vivo desde dentro hacia fuera. Este descubrimiento perturbó tanto a Charles Darwin que llegó a cuestionar su fe en Dios. También inspiró la famosa escena de la avispa saliendo del pecho de la película “Alien”.

No he intentado consolar a mi hija con esta información. Aún está traumatizada por la doble picadura que sufrió en la punta del dedo índice hace tres años. Paseábamos por un estrecho camino lleno de arbustos de bayas y árboles frutales bajo un sol abrasador de agosto. Todo iba de maravilla hasta que cogió la frambuesa equivocada.

Cuando desaparecieron las lágrimas, di por hecho que, con el tiempo, también desaparecería el miedo. Ocurrió justo lo contrario. Durante tres veranos, su miedo a las avispas no hizo más que crecer. Se estremece al ver una. Si aparecen dos o más, se desata el caos. Sale corriendo, grita si intentamos detenerla, y ahí se acaba la fiesta.

El verano pasado le compré una raqueta eléctricas para una acampada y se convirtió en una auténtica exterminadora. Aquello pareció marcar un punto de inflexión, y durante una breve

temporada me sentí orgulloso de ambos: de ella, por enfrentarse al enemigo, y de mí, por proporcionarle el arma. Misión cumplida, pensé.

Pues no. Este verano fuimos a un pícnic en la playa —desarmados—. Cuando aparecieron las chaquetas amarillas, mi hija entró en pánico y salió corriendo. Nos fuimos a casa antes de tiempo, intentando lidiar con una mezcla de emociones: preocupación paterna, compasión, irritación. No quiero que mi hija sufra; no quiero que mis planes se arruinen por fobias irracionales; me desagrada mi reacción mezquina; me frustra no poder ayudarla a superar su miedo.

Cuando uno se enfrenta al sufrimiento, se aprende. Nuestros miedos, nuestros enemigos, aquello que nos provoca ansiedad... de todo sacamos

una enseñanza. Y no se trata solo de mi hija. Todo el mundo odia a las avispas.

Todo el mundo, salvo los entomólogos. Fue Katie Marshall, entomóloga y profesora asociada en la Universidad de Columbia Británica, quien me ayudó a ver el mundo a través de los ojos de una avispa. Una mañana, poco después del último ataque de pánico de mi hija, le escribí para contarle la situación. Ya había oído historias similares y me sugirió que la llamara.

“Esa capacidad de picar es, en realidad, un mecanismo de defensa en este mundo cruel”, me explicó Marshall. “Imagina que hay un gigante cien veces más grande que tú que intenta aplastarte”. Las avispas pueden ser excelentes depredadoras, añadió, pero están a la cola de la cadena alimentaria. Son presa de aves, sobre todo, pero también

Las avispas adultas se alimentan sobre todo de líquidos, de ahí su gusto por la miel, la fruta y el vino. Los trozos de carne y pescado que buscan son para sus larvas, aún en desarrollo.





Si las avispas se sienten amenazadas, liberan una señal química que pone a sus congéneres en modo de ataque. Si no quieres que te piquen, mantén la calma. Seguirán su camino.

de otros insectos que devoran sus larvas —¡sus hijos!— o atrapan a los adultos en sus redes. Si nos pican, es porque se sienten amenazadas.

Puedo pensar en una o dos discusiones con seres queridos que encajan en esta dinámica. También muchos conflictos políticos que definen nuestro momento histórico, una analogía que Marshall mencionó sin que yo la sugiriera. “Piensa en cómo se sienten los canadienses en comparación con los estadounidenses”, dijo. “Vemos a una gran potencia. Lo que para ellos puede ser una broma, para nosotros no lo es, cuando se trata de nuestra soberanía”.

No picaríamos a nuestro enorme vecino sin provocación, pero ¿y si empieza a vapulearnos y nos acorrala?

Marshall llevó la conversación al terreno de la biología y los ecosistemas.

Las avispas encarnan todo tipo de prodigios evolutivos: desde la metamorfosis, “una forma extrema de pubertad”, hasta la eusocialidad que comparten algunas avispas con abejas y hormigas, cuyas colmenas y colonias pueden entenderse como un “superorganismo”.

También cuestionó amablemente la tendencia a medir el valor de una especie por su utilidad para el ser humano. Pero, si te preguntas para qué sirven las avispas, la lista de utilidades es larga. Son polinizadoras —quizá menos eficaces que sus parientes las abejas, al carecer de pelos para transportar el polen—, pero han desarrollado complejas relaciones simbióticas con innumerables especies de plantas y animales: “sin avispas, no hay higos”, dijo Marshall.

Son excelentes depredadoras de los pequeños insectos que devoran nuestros cultivos (pulgones) y bosques (orugas). Ayudan a controlar especies invasoras. De hecho, la Agencia Canadiense de Inspección Alimentaria ha autorizado la cría masiva y despliegue de cuatro especies de avispas como “agentes de control biológico” para combatir el barrenador esmeralda del fresno, un escarabajo asiático que está destruyendo este tipo de bosques en el país.

Como carroñeras, también limpian el mundo al despojar de carne a los animales muertos para alimentar a sus crías. Las avispas adultas se alimentan sobre todo de líquidos —de ahí su afición por la sandía o el vino blanco procedente de uva Pinot gris—; los trozos de carne que roban son para sus larvas, aún en fase de desarrollo.

Incluso lo peor de las avispas —su veneno— se emplea para un asombroso abanico de usos más allá de provocar dolor, miedo o reacciones anafilácticas potencialmente mortales en aproximadamente el uno por ciento de la población. En China, el veneno de avispa se ha utilizado durante siglos para tratar la artritis.

Más recientemente, los científicos han aprendido a aislar compuestos antiinflamatorios de ese veneno, descubriendo además otras muchas aplicaciones en el proceso: como anticoagulantes, inmunosupresores y más. “El veneno de avispa”, escribieron los autores de un estudio, “presentó diversos efectos farmacológicos en el trata-

miento del dolor, enfermedades inflamatorias o neurodegenerativas”.

Las avispas se comunican mediante feromonas, y si una se siente amenazada, libera en el aire una señal química que pone a sus congéneres en modo de combate. Pero esto tiene otra lectura: si no quieres que te piquen, mantén la calma. Déjalas inspeccionarte. No te alteres. Seguirán su camino. Ignóralas y ellas te ignorarán; si entras en pánico, ellas también lo harán.

Nada de esto ayuda a mi hija. Tampoco mejora nuestros pícnicos, ni la vida en las terrazas en verano. Cuando le pregunté a Marshall cómo las evita ella, sugirió una solución práctica: mediante falsos nidos de avispa, fáciles de fabricar o comprar por internet. Las avispas son muy territoriales y, al parecer, se temen más entre ellas que a nosotros.

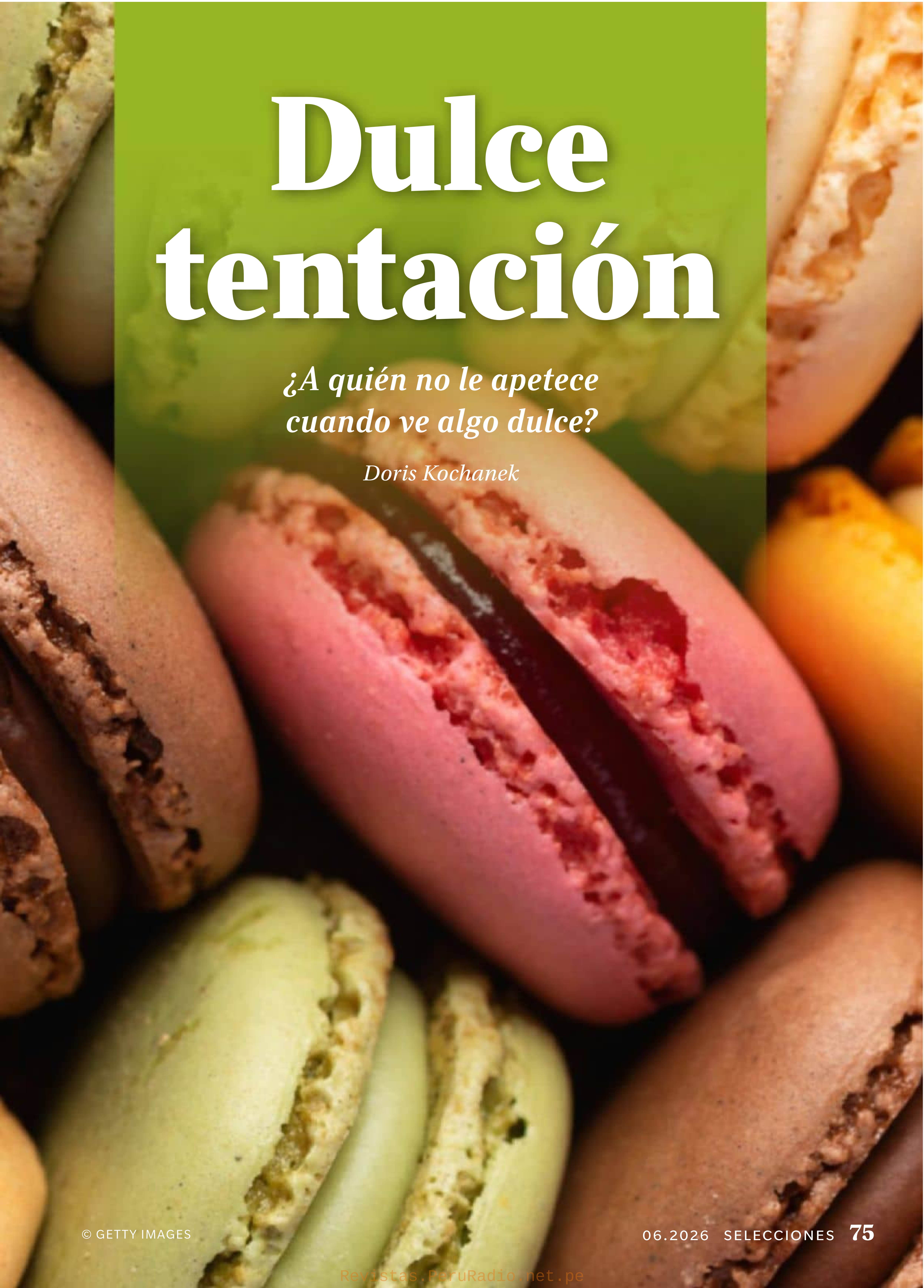
¿No podemos simplemente matarlas?, pregunté. No a todas. Solo a las que estén al alcance del oído.

Marshall no aprobó esta solución, pero tampoco la condenó. Lo interpreté como una aprobación tácita. En cuanto colgamos, le cambié las pilas a la raqueta eléctrica de mi hija. Sus ojos se iluminaron. Quizá, pensé, solo necesita eliminar unas cuantas más.

La cooperación y la armonía son ideales loables. Pero la violencia también forma parte de la naturaleza. De todas las lecciones que nos ofrecen las avispas, la única que mi hija puede aplicar resulta ser una que los humanos conocemos desde hace mucho: la mejor defensa es un buen ataque. 🍷



Con los macarons, la imaginación (casi) no tiene límites. Estas galletas dobles, hechas de claras de huevo batidas a punto de nieve, azúcar y almendras molidas, se pueden colorear a voluntad con colorante alimentario, a menudo a tono con el relleno de crema.



Dulce tentación

*¿A quién no le apetece
cuando ve algo dulce?*

Doris Kochanek



Probablemente la gente ya comía dulce helado en palo en la antigüedad. Al fin y al cabo, los dedos se mantienen así limpios mientras se disfruta el pegajoso dulce. Los helados de palo comenzaron su marcha triunfal por todo el mundo en el siglo XX, cuando se hizo posible fabricarlos industrialmente.



Hoy en día, las nubecitas de azúcar ya no contienen malvavisco: este dulce, particularmente popular en Estados Unidos, recibe su nombre del término inglés para *Althaea officinalis*, la planta que solía darle su dulzura. Sin embargo, el azúcar industrial y el jarabe de maíz han sido durante mucho tiempo los principales ingredientes responsables de este dulzor.



Los amantes del chocolate tienen que ras-
carse más el bolsillo últimamente. Esto se
debe a que su dulce favorito se ha encarecido
considerablemente en muchos lugares. Un
factor es el precio de los granos de cacao,
que subió en 2025 tras malas cosechas. Por
cierto, estos también se encuentran en el
chocolate blanco, pero en forma de manteca
de cacao, la grasa de los granos.



**Muchos productos de
confitería** populares hoy
en día en Japón están dis-
ponibles en cualquier mo-
mento. Ya no tienen nada
en común con los dulces
tradicionales llamados
wagashi, elaborados
principalmente con ingre-
dientes de origen vegetal
y estrechamente vincula-
dos al cambio de las esta-
ciones.



El algodón de azúcar es prácticamente irresistible para los niños, lo que probablemente tenga que ver con su espectacular tamaño en los puestos de feria. Un pequeño consuelo para los padres: la porción promedio contiene menos azúcar que una lata de Coca-Cola.





A algunos les encanta, a otros les repugna: es el regaliz. La glicirricina y el cloruro de amonio son los responsables de su característico sabor. Ambas sustancias se encuentran en la raíz de regaliz, de la que se elabora este producto. ¡La glicirricina sabe unas 50 veces más dulce que el azúcar de caña! El cloruro de amonio es conocido por muchos como sal amoníaca. El regaliz también se utiliza como planta medicinal para dolencias respiratorias y gastrointestinales. Los adultos no deben consumir más de 25 a 50 gramos de regaliz al día. En dosis más altas, pueden causar náuseas, entre otras cosas.



En 2022, el osito de gominola celebró su centenario. Fue inventado por Hans Riegel, pastelero que fundó su propia empresa en 1920 con el nombre de HARIBO, acrónimo de Hans Riegel Bonn. Los comienzos fueron modestos: Riegel empezó a producir dulces en el lavadero de su patio trasero, con su esposa Gertrud como primera empleada. Esto se convirtió en una empresa que, según la propia compañía, hoy es líder mundial en el mercado de gominolas de frutas y regaliz.

¡VAMOS!



A ALEMANIA LE ENCANTA EL FUTBOLÍN.
UNA MIRADA A UN MUNDO QUE SE VUELVE
LOCO POR LOS GOLPES Y TIrones

Matthias Bolsinger



FOTO: ©

Linh Tran (izquierda) y su
compañera de dobles,
Maura Pormmann.

ESTE ÚNICO TIRO no solo decidirá quién pasa a cuartos de final del Campeonato Alemán de Fútbol de 2024. También se trata de demostrar que Linh Tran, sigue siendo la mejor. Del mundo. Y aquí también, en este lugar. La gente se agolpa alrededor de la mesa, la tensión se palpa en el ambiente. Porque lo improbable parece estar ocurriendo: Tran está a punto de caer derrotada. Quinto set: 7-7. Tran ya ha salvado un punto de partido. El próximo gol decidirá el partido.

Tran pasa el balón desde la línea de cinco a la línea de ataque a la velocidad del rayo, respira hondo, se agacha, coloca el mango de la barra en el hueco de su muñeca, bombea hacia adelante y hacia atrás, con el balón pegado a los pies del delantero centro. Pasan unos segundos y tira de la barra hacia arriba.

En ese momento, en un pequeño salón comunitario de Bad Neustadt an der Saale, en Franconia, en el centro de Alemania, queda claro que un juego de bar se ha convertido en un deporte de alto rendimiento. Más de 300 hombres y mujeres compiten por el título. La sala está llena de ruidos, rodamientos y golpes. ¡Bang! ¡Bang! ¡Bang! El sonido hueco del gol hace que las endorfinas recorran el cuerpo.

El fútbol es un deporte minoritario y, sin embargo, un pasatiempo popular: todo el mundo lo conoce de centros juveniles, salas comunes y bares. En nin-

gún sitio es tan popular como en Alemania: más de 8.500 jugadores de fútbol organizados en 13 asociaciones regionales. Los jugadores de fútbol alemanes llevan años siendo líderes mundiales. Al recorrer el país, te encuentras con personas para quienes hace tiempo que es algo más que un simple juego.

Del ajedrez al fútbol

“Hay que amar de verdad este deporte para ser bueno en él”, afirma Linh Tran. Unos días antes del campeonato, esta mujer de 30 años se sienta en su oficina de Hamburgo. En la sala hay una mesa de fútbol y trofeos en vitrinas. Tran es



la actual campeona mundial en la modalidad individual. Ninguna mujer domina el juego como ella. Se gana la vida con ello, gracias a patrocinadores, eventos, conferencias, sesiones de *coaching* y una marca de ropa y accesorios de fútbol. En su juventud, Tran fue jugadora de ajedrez de éxito. Descubrió el fútbol durante su etapa universitaria y, en pocos años, se abrió camino hasta lo más alto de la clasificación mundial.

Le encantan las emociones en la mesa. El fútbol es un duelo. “No os tocáis, pero sientes cada emoción de tu rival”, afirma Tran. “A algunos se les nota el miedo en la cara. A otros les tiemblan las manos”.

Antes de los grandes torneos, Tran entrena entre cuatro y seis veces a la semana. Analiza a sus oponentes y perfecciona sus pases. Pero al más alto

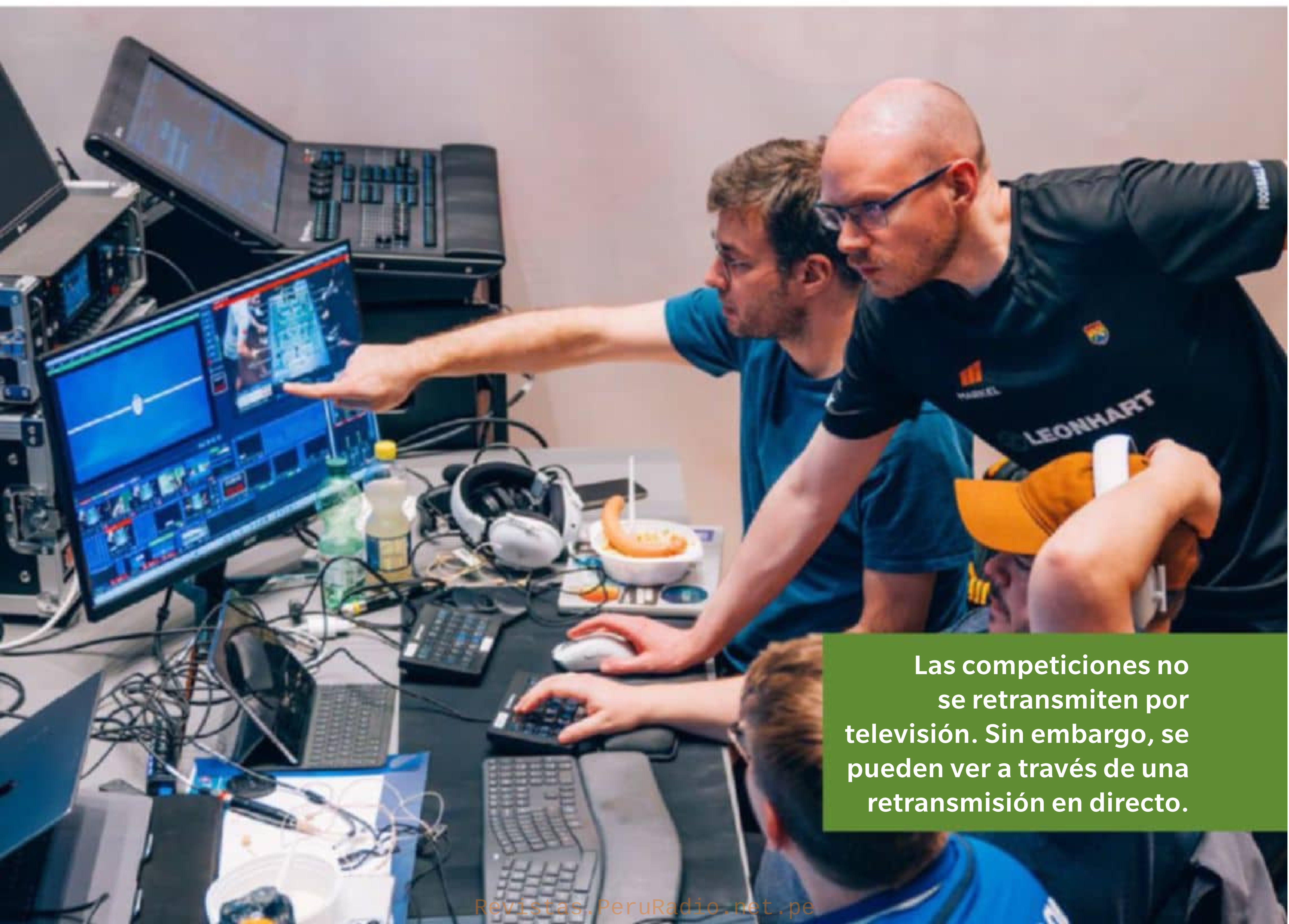
nivel, ya no es la técnica lo que decide el resultado. Es quién puede soportar la presión.

Cuando Tran explica su dedicación al deporte, habla de la mentalidad de grandes estrellas del deporte como Rafa Nadal. Trabaja con un entrenador personal para fortalecer sus músculos y con un preparador mental para fortalecer su mente. Ya es, con diferencia, la mejor jugadora del mundo. Quiere demostrar que puede competir en el mundo del fútbol dominado por hombres. Quiere derrotar a los hombres en competiciones internacionales abiertas. Quiere hacer historia en el fútbol.

En el Parzelle, lo único que quieren es jugar. El bar está situado en Ham-

burgo, la capital alemana del fútbol, no muy lejos de la Reeperbahn (el barrio rojo de Hamburgo). Es una tarde de miércoles de febrero, el olor a humo frío flota en el aire y Fettes Brot (un grupo de *hip hop* alemán) suena a todo volumen por los altavoces, mientras Niklas Eigler está junto a la mesa de fútbol con sus amigos.

El bar de Eigler está situado en Hamburger Berg, la calle del fútbol de la ciudad, donde la gente va de local en local y juega al fútbol toda la noche. Este juego une a la gente, dice Eigler, que lo ha experimentado en primera persona. Tras mudarse de Hesse a Hamburgo, solía acabar en el Parzelle. Hizo amigos que aún conserva hoy.



Las competiciones no se retransmiten por televisión. Sin embargo, se pueden ver a través de una retransmisión en directo.



El nivel de ruido en los grandes torneos es elevado.

Para mucha gente, el futbolín y los pubs van de la mano, incluido Eigler, que regenta el Parzelle. “No nos importa si un brazo está suelto o si una bola no está limpia”, dice. “Las bolas pegajosas son las mejores, puedes hacer las mayores locuras con ellas”.

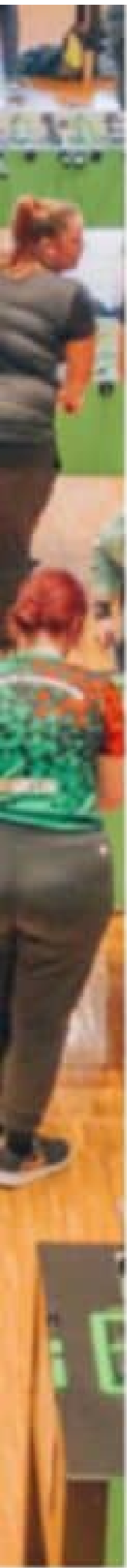
Tres hurras por el bar

El futbolín de bar es diferente del deporte profesional, dice Eigler: intuición, fintas, hacer rebotar las figuras de un lado a otro. ¿Los llamados “jet shots” desde la muñeca, como hacen los profesionales? No son muy habituales. “Respeto a los profesionales, pero si tuviera que elegir, elegiría el bar”.

En el TFC Staufenberg, en Hesse, todo comenzó también en un bar llamado “Zur schönen Aussicht” (“La her-

mosa vista”), entre máquinas de pinball, dardos y cerveza. Los entrenamientos y los partidos se celebraban en el restaurante. De eso hace ya más de 50 años. Hoy, el club tiene 102 socios, desde jóvenes hasta los más mayores. Treinta y tres adultos juegan activamente en cuatro equipos, que se reúnen y compiten en el ayuntamiento. Hoy la gente ya no solo acude al bar para practicar deporte por primera vez, sino también a clubes como el TFC.

El presidente, Sven Jakobi, quiere promover no solo el deporte de competición, sino también reunir a todo el mundo alrededor de la mesa: jóvenes, adultos, jubilados. En mayo se van de excursión y, cuando hay mercado de agricultores, ponen carne y salchichas en la barbacoa. El club forma parte de la ciudad desde hace mucho tiempo. Y está creciendo.



Durante mucho tiempo, el deporte no parecía atractivo para mucha gente, dice Jakobi. Ahora las cosas han cambiado, quizá porque muchos quieren volver a salir tras la pandemia. La gente está deseando volver a jugar al fútbol. En enero, acudieron a los entrenamientos más personas que nunca. “Una vez que descubres lo fascinante que es”, dice Jakobi, “ya no puedes dejarlo”.

Nadie lo sabe mejor que Klaus Gottesleben. Es el padre de la familia del fútbol alemán y lleva más de 20 años como presidente de la Asociación Alemana de Fútbol. Habla con entusiasmo de un “entorno muy activo”, de jóvenes que “juegan durante horas todos los días” y de la deportividad de los atletas.

Gottesleben ha impulsado la evolución de este juego de bar hasta disciplina de alto rendimiento. Hoy en día, el fútbol está reconocido oficialmente como deporte en Alemania. ¿Hacia dónde se dirigirá a partir de aquí? ¿A los Juegos Olímpicos? Gottesleben afirma: “Creo que el fútbol tiene cabida allí”. Algunos deportistas de élite sueñan con la televisión y grandes premios, como en los dardos. Él no está tan seguro de eso. ¿Cómo afectaría esto al espíritu de comunidad?

Es una comunidad que parece un poco peculiar en su pasión por el juego, pero en la que todo el mundo parece encontrar su lugar. Entre ellos, Hans Prengel, que entrena a los “New Way

Cubs” en un centro juvenil de Berlín, jóvenes de éxito a los que quiere enseñar que ganar no lo es todo.

Poner todo el corazón

O alguien como Ulrich Stoepel, de 66 años, que lleva 53 años jugando al fútbol, sigue haciéndolo a nivel mundial, solo visitó a su mujer brevemente durante unos días tras el nacimiento de su hijo para luego volver a marcharse: tenía un título que defender. Cuando se le pregunta por qué aguanta todo esto, su esposa sonríe y dice: “Así es cuando eres la mujer de un jugador”. El deporte puede ser bonito cuando realmente pertenece a quienes lo practican.

En el pabellón municipal de Bad Neustadt an der Saale, Linh Tran marca el gol decisivo. A continuación, gana la semifinal con facilidad. En la final, Tran vuelve a tener problemas. Rápidamente se queda 0-2 por sets. Remonta, su rival se pone nerviosa, regala puntos y Tran acorta distancias hasta el 1-2. Pero esta vez no consigue completar la remontada.

Cansada, se sienta más tarde en el pabellón. Ya ha analizado el partido. Esto no le volverá a pasar, dice.

¿No le molesta la derrota? “No quiero jugar solo para ganar”, dice Tran. “Eso sería no ponerle el corazón”.



En 2025, Linh Tran ganó no solo el campeonato alemán, sino que revalidó su título mundial.



La mujer que cayó del cielo

EN CAÍDA LIBRE CUANDO SU
PARACAÍDAS SE ABRIÓ ANTES DE
TIEMPO, A 200 KM/H, PUDO DESPLEGAR
EL PARACAÍDAS DE RESERVA... PERO YA
ERA DEMASIADO TARDE

Gary Hanauer



Para Debbi Shurson, de 30 años, y su amiga Jane Peltier, de 28, el salto había comenzado como una broma. Los dos deportistas de fin de semana se encontraban entre la temporada de esquí de nieve y la de esquí acuático.

Así que Jane había sugerido hacer paracaidismo. Ahora, ahí estaban: a 850 metros sobre un prado embarrado cerca del aeropuerto de Antioch, al este de San Francisco.

Asomándose por la puerta abierta del Cessna 206 blanco, Debbi veía un círculo de aterrizaje de 10 metros abajo. No parecía más grande que una moneda. Sintió un nudo en la garganta.

Debbi, Jane y Randy, el marido de Debbi, estaban agachados en la avioneta, listos para saltar. Con ellos estaba Ric Dasio, a quien habían conocido en una clase de paracaidismo el fin de semana anterior. Todos saltaban en paracaídas por primera vez, a excepción de Debbi, que ya lo había hecho una vez.

Mientras el Cessna sobrevolaba el círculo de salto aquella mañana del 24 de abril de 1982, Debbi intentó romper el hielo. “Si me pasara algo —le susurró a Jane, dándole un codazo en broma—, ¿quieres a Charlie?”. Se trataba del golden retriever de Debbi, y Jane sabía lo mucho que su amiga quería al perro.

La cara de Jane se ensombreció. *¡Este salto fue idea mía!*, pensó. *Si pasa algo...* Le recorrió un escalofrío.

“¡Oye! —dijo Debbi—. ¡Solo estaba bromeando!”

“¿Listos?”, gritó el instructor de salto Keith Carter. Los cuatro alumnos asintieron con la cabeza. Estaban enganchados a una línea estática y sus paracaídas se abrirían automáticamente. Cuando Randy pasó junto a Debbi, ella le apretó la mano a modo de despedida. Carter le dio una palmada en el hombro. Esa era la señal.

Rand le gritó a Debbi: “Nos vemos abajo”. Ella vio cómo se abría su paracaídas. Treinta segundos después, aterrizó justo en el blanco. *Parece fácil*, pensó Debbi.

El siguiente fue Dasio. Y luego Debbi. Apretó la mano de Jane y se subió a la puerta abierta. A la señal de Carter, sus dedos buscaron instintivamente la cuerda de apertura del paracaídas de reserva. *Cuidado*, se dijo a sí misma. *No la tires a menos que lo necesites*. Luego cerró los ojos y saltó.

Inmediatamente, Debbi sintió que algo iba mal. *¡Estoy atrapada!*, se dio cuenta. Al mirar hacia atrás por encima del hombro, vio que su paracaídas principal había comenzado a abrirse, enredándose en la puerta. Debbi giró y rebotó contra el ala del avión. Entonces el paracaídas se desprendió de la puerta, enredándose alrededor de su traje de salto. Ahora caía en picado por el aire, con el cuerpo azotado por el aire que se arremolinaba a su alrededor y le quitaba el aliento. *Mantén la calma*, se dijo a sí misma, buscando a tientas la cuerda de su paracaídas de reserva.

“¡Debbi! —gritó Jane desde el avión—. ¡Dios mío!”

Carter le gritó al piloto: “¡Bájanos!”

Muy por debajo del Cessna ahora, Debbi luchaba por mantener la calma. *¡Doscientos kilómetros por hora!* Esa era la velocidad a la que, según su instructor, caía un cuerpo en caída libre. Sus dedos arañaban frenéticamente los pliegues de nailon que la envolvían, pero parecían pegados a su cuerpo. Se sentía como una momia en un sudario. *¡Tengo que encontrar la cuerda de reserva! Dios mío, por favor, ¿dónde está?*

EN TIERRA, RANDY ESTABA moviendo su paracaídas cuando un hombre apareció a su lado, señalando hacia el cielo y gritando. “¡Alguien está en problemas!”. Randy miró hacia arriba y vio una figura dirigiéndose directamente hacia la tierra. “¡Es Debbi!”, gritó. Todo su cuerpo se heló.

Observó una cinta de nailon que se elevaba desde su figura en caída libre. *Demasiado tarde*, pensó angustiado. No había tiempo para que el paracaídas de reserva se abriera por completo.

Randy se quedó paralizado al ver el cuerpo de Debbi estrellarse, con los pies por delante, contra una loma cubierta de hierba a unos cuatrocientos metros. Rebotó como una muñeca de trapo, rodando por una pendiente.

Randy corrió hacia Debbi. Desfilieron imágenes de su vida juntos: Debbi, miembro del equipo de natación artística. Alta, atlética, siempre alegre, llena de energía. Ella y él en la Universidad Estatal de California. Su boda. Randy

preparándose como bombero. Debbi, graduada en diseño de interiores.

Mientras se abría paso entre la multitud que la rodeaba, Randy sabía que era casi imposible que alguien sobreviviera a una caída así. “Dejadme pasar”, suplicó Randy. “Es mi mujer”. Un hombre se inclinaba sobre ella, quitándole tierra y hierba de la boca y la garganta. Su paracaídas principal yacía a su lado. Al parecer, se había desenredado lo suficiente como para alcanzar la cuerda de apertura del paracaídas de reserva justo antes de golpear el suelo.

Momentos después, llegó una ambulancia y se llevó a Debbi, en coma, al Delta Memorial Hospital en Antioch. Las radiografías mostraron que casi todos los huesos de su cuerpo estaban rotos. Solo sus brazos y manos se habían salvado. También tenía los pulmones colapsados, el bazo y un riñón desgarrados, y lesiones en la cabeza. Le hicieron un orificio en la tráquea para insertar un pequeño dispositivo respiratorio. Sus signos vitales seguían debilitándose.

“LO ÚNICO QUE PUEDE SALVARLA”, le dijo un médico a Randy, “es un neurocirujano. El John Muir Memorial Hospital está a solo veinte minutos, pero el viaje podría matarla”.

“Habrá que arriesgarse”, dijo Randy.

Esa noche, esperaba a Debbi un equipo de médicos encabezado por el neurocirujano Paul Chodroff. Después de examinarla, el doctor le dijo en voz baja a Randy: “Tiene muy pocas posibilidades de sobrevivir”.

Cuando escuchó los detalles del accidente, sacudió la cabeza, maravillado de que estuviera viva. Solo 22 de las 801 personas que se han tirado del puente Golden Gate de San Francisco sobrevivieron a la caída de 67 metros. Pero Debbi había caído casi 13 veces esa distancia, y había aterrizado en el suelo.

“Obviamente, su juventud y buena condición física ayudaron”, le dijo a Randy, “y el suelo blando y embarrado. Aun así, es un milagro que esté viva. Haremos todo lo posible, pero no esperes otro milagro”.

Contra todo pronóstico, Debbi pasó la noche. A la mañana siguiente, seguía en coma. Pero respiraba.

A medida que pasaban los días, el estado de Debbi se deterioró. En lugar de sanar, el agujero en su tráquea se hizo más grande. En dos semanas, su peso bajó de 58 a 36 kilos. Chodroff ordenó un nuevo plan intravenoso para aumentar su ingesta nutricional diaria de 1.500 a 4.000 calorías. “Todo lo que podemos hacer ahora es esperar”, le dijo a Randy, “y esperar que luche”.

“Debbi no es de las que se rinden”, dijo Randy. “Pero, ¿cómo puede luchar mientras está en coma?”

“El coma es extraño”, dijo Chodroff. “Es posible que pueda escuchar”.

RANDY SE DIO cuenta de que tenían que hacer que Debbi formara parte de su proceso de curación. Con la ayuda de familia y amigos, Randy se aseguró de que el oscuro mundo de Debbi se llenara de los sonidos y pensamientos de quienes la amaban.

Al día siguiente, la madre de Debbi, Doris McCahon, entró en la habitación de su hija y dejó un montón de cartas en la mesita de noche.

“Quiero que sepas que está rezando por ti todo el mundo. Luego empezó a leer las cartas.

Los visitantes entraban y salían de su habitación, dándole ánimos. A última hora del tercer día, un nutricionista entró con una gran sonrisa en el rostro. “¡Su tráquea se está curando!”, les dijo a Randy y Doris. Durante los días siguientes, el peso de Debbi fue aumentando

poco a poco. Comenzó a abrir los ojos, pero aún parecía ajena al mundo exterior. “Debbi”, susurró Randy, “todos te estamos apoyando. Pero tienes que ayudarnos. ¡Tienes que intentarlo!”.

Randy se cogió un permiso de seis semanas y media. De vez en cuando se quedaba a dormir en el hospital.

Jo Anne Thompson, una vecina, apareció un día con un reproductor de cassetes. “Debbi”, le dijo, “He grabado a varios vecinos, te echan de menos”.

El estado de Debbi empeoraba. “Ahora solo nos queda esperar y confiar en que salga adelante”, dijo el doctor. “Debbi no es de las que se rinden”, respondió su marido.



Incluso en coma,
Debbi reaccionó al oír
ladrar a su querido perro.

Algunas personas leían poesía. Los niños cantaban. Un vecino bromeó con que el césped estaba demasiado largo. Jo Anne paró la cinta y le dijo a Debbi que escuchara con atención los siguientes sonidos: *guau, guau, guau*.

Debbi se movió. Había oído algo. Palabras, luego ladridos.

SIETE SEMANAS después del accidente, Debbi observaba a una enfermera. Randy miraba por la ventana. De pronto, Debbi exclamó: “¡Oh!”

Randy se dio la vuelta, mirando a su mujer: “¡Has hablado!”

Una enfermera fue a buscar al doctor. Debbi se volvió hacia el médico “¡Hola, doctor!”, exclamó. Chodroff sonrió. “¡Hola a ti también!”. Las lágrimas resbalaban por las mejillas de Randy.

Debbi había estado en coma 51 días. Pero su lucha no había terminado. “El resto depende de ti”, le dijo Chodroff. “La clave es lo que te esfuerces”.

Tras recibir el alta el 23 de julio, ingresó en un centro de rehabilitación.

Podía comer sola, manejar su silla de ruedas y mantener una conversación entrecortada. Pero veía doble y su coordinación era limitada.

En octubre, le quitaron el yeso de la pierna rota y lo reemplazaron por una férula de plástico. En menos de una hora, Debbi ya estaba haciendo ejercicio en las barras paralelas.

“Está bien”, dijo la fisioterapeuta Kathy Duffy. “Tomemos un descanso”.

“No, déjame seguir...”, jadeó Debbi.

Poco a poco, Debbi recuperó el uso de sus brazos y el parcial de las piernas. Su visión también mejoró. “Estás progresando”, decía Kathy. “Puede que estés en casa en Navidad”.

El 27 de octubre de 1982, seis meses después del accidente, Randy la llevó a casa. Con un andador de aluminio, Debbi se movió despacio hacia la puerta principal. Charlie salió a recibirla.

Debbi volvió a trabajar a tiempo parcial en el taller de cortinas de su empresa. Todavía tiene dolor, su tobillo derecho está rígido y su habla y memoria —aunque han mejorado mucho— no son lo que eran. Pero está en camino de recuperarse.

Durante varios meses, Debbi incluso hizo trabajo voluntario paseando caballos que llevan a niños discapacitados. “Nos entendemos muy bien entre esos niños y yo”, dice sonriendo. “Estamos librando el mismo tipo de batalla”.

A photograph of Marilyn Monroe sitting on a balcony, wearing a white terry cloth robe. She has her signature blonde curly hair and is looking towards the camera with a slight smile. The background shows a dark night sky and the white frame of the balcony.

TEST

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, MARILYN!

*Marilyn Monroe habría cumplido 100 años en junio.
Diez preguntas sobre la legendaria estrella de cine*

Doris Kochanek

1. Marilyn Monroe era un nombre artístico. La actriz lo adoptó tras firmar su primer contrato cinematográfico en el verano de 1946. ¿Cuál era su nombre real?

- a) Norma Jeane Mortenson
- b) Judy Carol Baker
- c) Millicent Marjorie Smith

2. La carrera de Marilyn Monroe comenzó con unas fotografías tomadas por el fotógrafo David Conover, para las que posó casi por casualidad. ¿Dónde se hicieron esas fotos?

- a) En la boda de la hermanastra de Monroe
- b) En la fábrica donde Monroe trabajaba en aquel momento
- c) En la cola fuera de un cine

3. Según se dice, Marilyn padecía un grave miedo escénico, lo cual no era precisamente el mejor punto de partida para una carrera como estrella de cine. Además de eso, tenía otro inconveniente. Ella...

- a) era disléxica
- b) tartamudeaba
- c) de niña tuvo polio y cojeaba ligeramente

4. Marilyn se casó tres veces... y se divorció otras tres. ¿Cuántos años tenía cuando se casó por primera vez?

- a) 16
- b) 18
- c) 20

5. El segundo matrimonio de Marilyn —con la estrella del béisbol Joe DiMaggio— terminó en 1954, tras nueve meses. En 1956, se casó con el escritor Arthur Miller. Él escribió el guion de su última película terminada, “Vidas rebeldes”, especialmente para ella. ¿De qué trata la trama de esta película?

- a) una pareja casada que no encaja bien
- b) dos exbailarinas de striptease que se hacen monjas.
- c) un grupo de vaqueros ya mayores.

6. Al escritor Truman Capote le hubiera gustado que Marilyn Monroe interpretara el papel protagonista cuando su novela corta “Desayuno con diamantes” se llevó al cine. Con Audrey Hepburn en el papel de Holly Golightly, la película se convirtió en un éxito mundial. ¿Por qué rechazó Marilyn el papel?

- a) El sueldo era demasiado bajo para ella
- b) Su profesora de interpretación le aconsejó que no interpretara a un personaje de moral relajada
- c) No quería trabajar con el director Blake Edwards.

7. En la película “Los caballeros las prefieren rubias”, estrenada en 1953, la protagonista, Lorelei Lee, canta sobre su pasión por los diamantes. El papel lo interpreta Mari-

lyn Monroe, quien cantaba en directo. ¿Qué empresa contribuyó a un fuerte aumento de las ventas de diamantes con una campaña publicitaria?

- a) Cartier
- b) De Beers
- c) Swarovski

8. Marilyn quería que la tomaran en serio como actriz. Pero los estudios cinematográficos con los que tenía contrato estaban interesados principalmente en obtener beneficios económicos. Por eso, Marilyn tuvo que interpretar papeles que resaltaran su atractivo sexual. En una de sus películas, su personaje ni siquiera tiene nombre, a pesar de ser la protagonista femenina. ¿En qué película interpreta Monroe a “la chica”?

- a) *La tentación vive arriba*
- b) *Con faldas y a lo loco*
- c) *Cómo casarse con un millonario*

9. Muchos contemporáneos daban por hecho que Marilyn Monroe mantenía una relación con el entonces presidente de Estados Unidos, John

F. Kennedy. Incluso se especuló con que también tenía una aventura con su hermano Robert, fiscal general. Lo que sí es seguro es que el 19 de mayo de 1962 cantó una canción para el presidente con motivo de su 45 cumpleaños en el Madison Square Garden de Nueva York. El vestido que llevaba...

- a) le quedaba tan ajustado que, literalmente, tuvieron que coserlo por dentro
- b) fue subastado décadas más tarde por una suma récord.
- c) era del color de la piel, lo que la hacía parecer casi desnuda

10. Marilyn falleció a los 36 años el 5 de agosto de 1962. La causa de la muerte fue una sobredosis de somníferos. ¿Qué tenía la actriz en la mano cuando la encontraron en su casa de Brentwood, California?

- a) un peluche
- b) un teléfono
- c) una nota de suicidio

Marilyn junto a Robert Mitchum en “Río sin retorno”, de 1954.



1a) Marilyn Monroe nació como Norma Jeane Mortenson el 1 de junio de 1926 en Los Angeles. Luego adoptó el apellido Baker, de su madre.

2b) El fotógrafo militar David Conover hizo unas fotos en la fábrica de aviones donde trabajaba Marilyn, con el objetivo de levantar la moral de las tropas. Le pidió a la joven que posara para la cámara y descubrió lo fotogénica que era.

3b) Marilyn tartamudeaba, lo que quizá se debiera a su difícil infancia, ya que pasó por doce familias de acogida diferentes, y su madre fue ingresada en repetidas ocasiones en centros psiquiátricos. También vivió en un orfanato un tiempo. Los estudios cinematográficos le proporcionaron clases de logopedia.

4a) Marilyn se casó por primera vez en 1942, a los 16 años. James Dougherty era cinco años mayor que ella y vecino suyo. Se divorció de él en 1946.

5c) La película "Vidas rebeldes" gira en torno a un grupo de vaqueros mayores que se dedican a vender caballos destinados a servir de pienso para animales. Clark Gable interpreta al protagonista masculino. Marilyn interpreta a una exbailarina de *strip-tease* que se enamora de él, pero a la que le repugna su trabajo. Marilyn y Miller se divorciaron en 1961.

6b) Según se dice, Marilyn rechazó el papel en "Desayuno con diamantes" porque su profesora de interpretación, Paula Strasberg, le desaconsejó interpretar a una "mujer de la noche".

7b) Varias películas de la época presentan los diamantes como símbolo de glamour. Esto, junto con una campaña publicitaria de De Beers, empresa dedicada a la extracción y venta de diamantes, hizo que aumentara considerablemente la demanda de estas piedras preciosas, sobre todo para anillos de compromiso.

8a) En "La tentación vive arriba", Marilyn interpreta a "la chica", una guapa vecina que seduce a un viudo de conveniencia. La película incluye la famosa escena en la que el aire de una rejilla de ventilación del metro levanta el vestido de Marilyn, dejando al descubierto sus piernas.

9a+b+c) El vestido era tan ajustado que hubo que cerrarlo con una costura. Este detalle, sumado al tono piel de la tela, hacía que Monroe pareciera casi desnuda. El vestido se subastó en 2016 por la cifra récord de 4,8 millones de dólares.

10b) Cuando la encontraron muerta en la cama, Marilyn tenía la mano sobre el teléfono. Las autoridades concluyeron que se trataba de un suicidio o de un accidente.

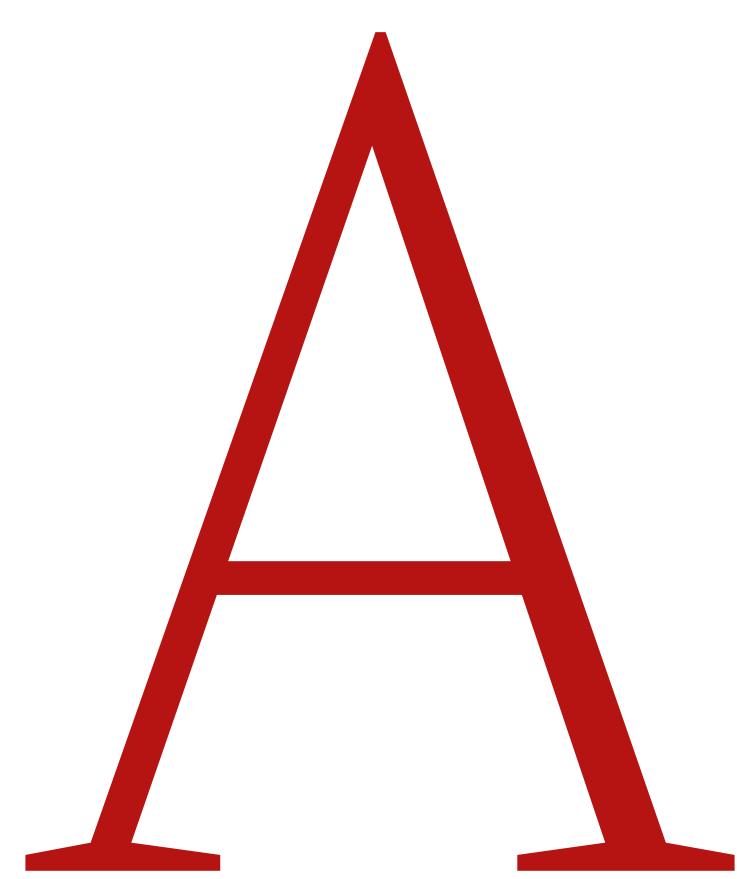
TURQUÍA DESCONOCIDA

Muy pocos turistas visitan la región de Anatolia Oriental.
Una pena: esta histórica región bien merece una visita

Barbara Schaefer

La Iglesia de la Santa Cruz en la isla de Akdamar, en el lago Van, data del siglo X.





ALGUIEN MÁS quiere un poco de çay?”, pregunta el guía turístico Volkan Aslı. Estamos sentados alrededor de una fuente que salpica en el patio del Caravasar (albergue) Rüstem Paşa y sorbemos té negro azucarado en vasitos de cristal en forma de tulipán, la bebida nacional turca. Aquí, en este impresionante edificio de 1561 en Erzurum, al este de Turquía, los viajeros se han reunido durante siglos.

Hoy día, rara vez se ven turistas, especialmente occidentales, en Anatolia Oriental. Cualquiera que se aventure en este territorio turístico inexplorado percibe de inmediato que los visitantes son bienvenidos y son recibidos con una hospitalidad abrumadora.

Alrededor del patio, las tiendas ofrecen joyas hechas de brillante Oltu, que proviene de los alrededores. La piedra de color negro intenso es más conocida como gagat o ámbar negro. Durante mucho tiempo se pensó que tenía el mismo origen que el ámbar miel procedente de la resina de los árboles. Se trata de una idea errónea: en realidad, es carbón fosilizado. Una vez más, hemos aprendido algo nuevo en este viaje por Anatolia Oriental, la región más grande pero menos poblada de Turquía.

Lejos de las multitudes que acuden en masa a las playas de Antalya o Bodrum y a ciudades como Estambul o Ankara, este recorrido de descubrimiento nos lleva a pueblos que pocos

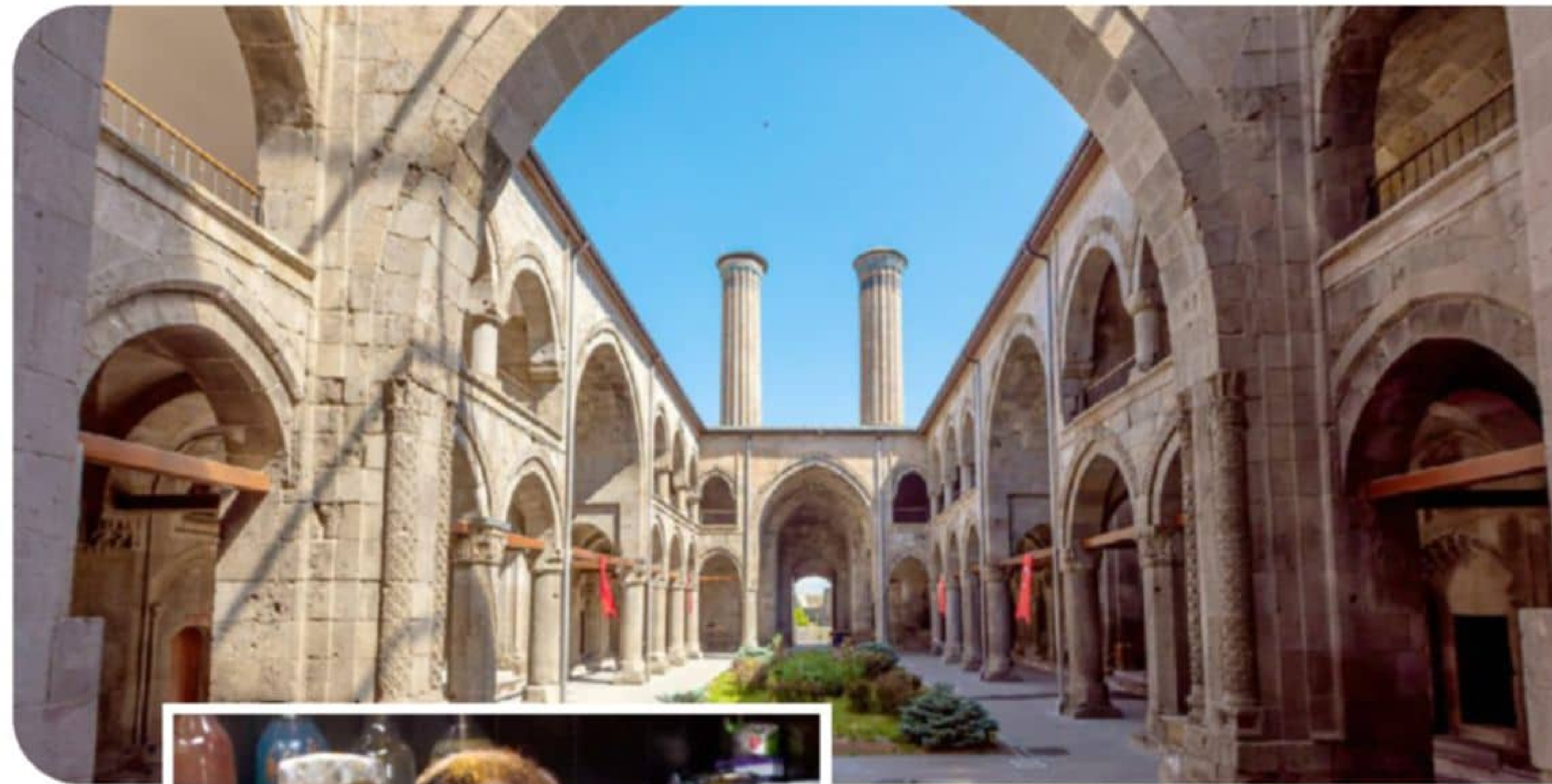
europeos conocen, a vastos paisajes y a gente de corazón cálido.

Erzurum, en el norte de Anatolia Oriental, ya era una importante ciudad de guarnición hace seis milenios: diversos pueblos gobernaron este centro neurálgico, donde se cruzaban importantes rutas comerciales.

Nos maravillamos ante edificios históricos como la Yakutiye Medresesi del siglo XIV, construida por un príncipe mongol, y la Madrasa de los Dos Minaretes, una universidad islámica aún más antigua del siglo XIII.

Al mismo tiempo, la ciudad, de 1.800 metros de altitud y rodeada de picos de 3.000 metros, es sinónimo de deportes de invierno en la Turquía actual. El teleférico de Palandöken lleva hasta la estación de esquí del mismo nombre, incluso en verano. En la cima, en medio de una loma marrón que en invierno es una pista blanca, dos mujeres están sentadas en una mesa plegable haciendo un picnic. Inmediatamente nos ofrecen té helado y bocadillos. Seyma Yılmaz es de Estambul, nos cuenta. Junto a su suegra, está disfrutando del aire fresco aquí arriba.

Durante el recorrido por la ciudad, la guía Aslı menciona los nombres de pueblos antiguos. Un poco avergonzados, tenemos que admitir: urartianos, hurritas... nunca hemos oído hablar de ellos. Babilonios y hititas... sí, de esos nos acordamos. Asirios, acadianos, lidios, sumerios... que Dios nos ayude. Aslı lo intenta de nuevo: “Mesopotamia, eso sí lo saben: ¡la tierra entre dos ríos,



Los minaretes gemelos son el símbolo de Erzurum (arriba). El çay —té dulce— es la bebida nacional de Turquía (izquierda). Relieves de la fachada de la Iglesia de la Santa Cruz en Akdamar (abajo).



el Éufrates y el Tigris!”. Nos damos cuenta de que nuestro conocimiento apenas se extiende más allá del Imperio Romano de Occidente, tanto en términos de tiempo como de espacio. Sin embargo, el Imperio Otomano fue fundado alrededor de 1300 por Osman I, se

expandió hacia Europa, hasta las afueras de Viena y hacia Anatolia Oriental. Fue un imperio global y duró hasta 1923, cuando Kemal Atatürk abolió el sultanato y creó la República laica de Turquía.

Hoy en día, Anatolia Oriental limita con Georgia, Armenia, el exclave de Najicheván en Azerbaiyán, Irán e Irak, mientras que Anatolia Sudoriental



El yacimiento arqueológico de la antigua capital armenia, Ani, es Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO desde 2016 (arriba). Especialidades culinarias (derecha).



también limita con Siria. Es una zona donde viven y han vivido muchos pueblos.

Esto se refleja en la cocina de la región. El *cağ kebabı*, una especialidad de Erzurum, es motivo suficiente para viajar a Anatolia Oriental: una brocheta de deliciosa carne de cordero marinada que gira sobre el fuego. Se sirve con yogur con verdolaga, verduras fritas, ensalada de berenjena, hummus y albóndigas rellenas llamadas Hangel. Y el *İşkembe*, estómago de oveja, con una salsa picante. Por no hablar de los quesos, tan desconocidos para nosotros como lo eran para los antiguos

pueblos orientales. A esto le siguen las albóndigas hervidas, el *abdigör köftesi*, y el *keşkek*, un guiso de cordero y cebada. La comida se acompaña con la bebida de yogur ayran y, si quieres, un excelente vino tinto de Anatolia Oriental, elaborado con una antigua variedad de uva.

La siguiente parada es Kars. La capital de la provincia del mismo nombre fue la capital del reino armenio hace unos mil años. Hoy es uno de los puntos



(ARRIBA) © GETTY IMAGES;
(ABAJO) © GETTY IMAGES/ALEXANDER SPATARI

destacados de un recorrido por el este de Turquía. Una carretera de cuatro carriles serpentea a través de las montañas para llegar hasta allí, pero casi no hay nadie en la carretera. Nos enteramos de que la expansión de la infraestructura tiene como objetivo desarrollar la región. Además, no es tan fácil enterrar bombas bajo el asfalto como bajo la grava, dice alguien en el autobús.

Esto saca a relucir el delicado tema del conflicto kurdo. Es la razón principal por la que casi ningún turista ha venido a esta zona en los últimos diez años. Nuestro guía lo explica históricamente, remontándose a la historia del dominio feudal islámico, que mantuvo a la gente alejada de la educación. Cuando se trata de preguntas sobre la actualidad, entra en juego el PKK kurdo, la organización clandestina, prohibida que en Turquía se considera oficialmente un grupo terrorista y es perseguida. No fue hasta la primavera de 2025 cuando el PKK decidió disolverse y deponer las armas. Desde entonces, han ido creciendo en Anatolia Oriental las esperanzas de una paz duradera y de un auge turístico.

Antes de llegar a Kars, surge otro tema delicado: cerca de la ciudad de Sarıkamış, un monumento conmemora a las decenas de miles de soldados que murieron en el invierno de 1914/1915, cuando el Imperio Otomano fue derrotado por el Ejército ruso. Los animados grupos de turistas turcos “siempre se quedan muy callados aquí”, dice nuestro guía. El entonces ministro de Guerra

otomano, Enver Paşa, atribuyó las pérdidas turcas a las legiones armenias que habían luchado del lado de los rusos. Esto se convirtió en el pretexto para el genocidio de los armenios, que Turquía sigue negando hoy en día y considera como la represión de un levantamiento armenio —con trágicas consecuencias para la minoría armenia—. Hasta 1,5 millones de armenios perecieron en el Imperio Otomano como resultado de masacres, deportaciones, marchas de la muerte y asesinatos en masa.

Influencia rusa, armenia y kurda: ¿qué se puede ver de ella hoy día? Muchos de los carteles a lo largo de las calles están en kurdo, lengua mayoritaria en Anatolia Oriental. El elegante alfabeto armenio no se ve por ningún lado. El ruso es ahora una especie de folclore en la región: entre 1878 y 1917, Kars y sus alrededores fueron una provincia transcaucásica del Imperio ruso. En los escaparates de la ciudad, los sombreros de piel evocan el ambiente de *Doctor Zhivago*, y los restaurantes llevan nombres como *Café Dostoyevski* y *Pushkin*. Nos alojamos en el *Hotel Cheltikov*, edificio histórico de estilo ruso.

El ambiente en las calles es relajado, e incluso de noche se puede pasear por el casco antiguo sin problema. Paramos en un restaurante kurdo, pedimos vino y observamos a los lugareños bailar al son de la música tradicional.

Lo más destacado en cuanto a gastronomía es el restaurante *Kars Kaz Evi* (La Casa del Ganso). Nuran Özyılmaz lo abrió hace unos 20 años, convir-

tiéndose en la primera mujer propietaria de un restaurante en la región, lo que en su momento fue motivo de burla por parte de los hombres. Desde entonces, la empresaria ha recibido numerosos premios. Compra la carne para su restaurante, cuyo personal es exclusivamente femenino, a granjeras de los pueblos de los alrededores para asegurar sus ingresos.

El viaje continúa hacia el este casi desierto de Anatolia Oriental, con una parada en el jardín de té *Çay Bahçesi Halı Islak*, justo en la frontera con Armenia. Lleva décadas cerrado como

Se acerca una tormenta eléctrica, se oscurece cada vez más: una atmósfera mística. Cuando empieza a llover a cántaros, nos refugiamos en las ruinas de la catedral, de hace más de mil años.

A medida que continuamos hacia el sur, colinas de colores del arcoíris formadas por capas de roca mineral brillan a lo largo del camino: cobre, azufre, hierro. En un momento dado, brilla como el vidrio: son capas de obsidiana negra, vidrio volcánico. Más adelante, se extienden gigantescos campos de lava solidificada. Un paisaje de una belleza casi extraterrestre. Los pueblos

SEGÚN EL MITO BÍBLICO, EL ARCA DE NOÉ SE POSÓ EN EL MONTE ARARAT TRAS EL DILUVIO.

consecuencia del conflicto por Nagorno-Karabaj entre Armenia y Azerbaiyán, en el que Turquía se ha aliado con los azerbaiyanos. “Está prohibido cruzar”, dice el anciano que regenta el jardín de té.

La principal atracción aquí, en la zona fronteriza, es espectacular: el enorme yacimiento arqueológico de la antigua capital armenia de Ani, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2016. Se dice que, alrededor del año 1000, unas 100.000 personas vivían en esta ciudad situada en la Ruta de la Seda. Su declive comenzó en el siglo XIV, cuando los terremotos y los conquistadores mongoles pasaron factura a Ani. Caminamos entre los impresionantes restos de las murallas.

consisten en casas de piedra individuales de planta casi cuadrada, coronadas por un tejado a cuatro aguas de metal en verde brillante o azul, dominadas por álamos y una mezquita.

Y de repente aparece a la vista, porque por una vez su cima no está envuelta en nubes: el monte Ararat, de 5.137 metros de altura donde, según el mito bíblico, el Arca de Noé se posó tras el Diluvio. Hasta el día de hoy, sigue siendo la montaña sagrada de los armenios, pero como se encuentra íntegramente dentro de Turquía, les resulta inaccesible. En la árida nada junto a la carretera se alza un edificio blanco de baja altura. El nombre de una cafetería estadounidense está estampado en él con grandes letras verdes. Algunos lo

llaman Starbucks-Achmed, dice un hombre con un bigote tupido, sonriendo. Abrió su restaurante de carretera hace siete años y le robó el nombre. El negocio va bien: “Las redes sociales son geniales, por eso todos se detienen en mi local”. Su café turco es mejor de lo que sugiere el nombre del lugar.

El final del viaje está marcado por otro punto destacado: Van, en el resplandeciente lago Van azul, capital del antiguo Imperio urartiano oriental. Hoy es una ciudad moderna con 350.000 habitantes. Las calles bullen de actividad, con tiendas y puestos por todas partes, llenos de gente que comercia afanosamente. Algunas mujeres llevan pañuelos en la cabeza, otras llevan camisetitas de tirantes finos y llevan el cabello al descubierto.

Un paseo en barco nos lleva a la isla de Akdamar, ahora deshabitada, donde admiramos la famosa Iglesia de la Santa Cruz, del siglo X, obra maestra del arte armenio y uno de los lugares de culto más importantes para los cristianos ortodoxos. Fue saqueada y destruida en 1915 y reconstruida en 2005.

Por casualidad, se está celebrando uno de los escasos servicios religiosos, y el patriarca ha viajado aquí especialmente desde Armenia. La gente se

agolpa en la iglesia llena de incienso. Las mujeres, con pañuelos de encaje blanco en la cabeza, tienen las manos juntas, y los hombres sujetan sus *smartphones*. El canto de los fieles es conmovedor, y la gente se agolpa alrededor de los altavoces fuera de la puerta.

Además de la iglesia, Van es famosa en todo el país por su desayuno. La mesa está repleta de mermelada de rosas, pan blanco y pasteles, crema de mantequilla blanca, salchichas, *murtuga* (una especie de tortilla hecha con huevos, harina y mantequilla), queso de hierbas local, carne de vaca con huevos revueltos y *çay* dulce en vasitos de cristal en forma de tulipán.

El viaje termina como debe terminar unas vacaciones en Turquía: con un baño. Pero no en el mar, sino en el lago de Van. Dado que el agua es de origen volcánico, es muy salina y tiene un efecto jabonoso. Aquí se puede flotar casi como en el Mar Muerto sin hundirse, mientras se deja vagar la mirada por el pintoresco paisaje, las antigüedades armenias y los kurdos y turcos chapoteando alegremente. Todo parece profundamente relajado. ¿Cuándo, uno se pregunta, disfrutará finalmente esta parte especial del mundo de la paz duradera que se merece? 



Saber reírse

La humanidad se toma a sí misma demasiado en serio. Ese es el pecado original del mundo. Si el hombre de las cavernas hubiera sabido reírse, la historia del mundo habría sido diferente.

OSCAR WILDE, ESCRITOR IRLANDÉS (1854–1900)



LECTURA EXTRA

El artista de los atracos

Para los turistas con los que se cruzaba era un promotor inmobiliario semiretirado, de amplia sonrisa y cartera abultada. Pero en realidad, era un legendario atracador de bancos a la fuga

*Malcolm Johnston
DE Toronto Life*

Como directora de una sucursal bancaria en Mississauga, Toronto (Canadá), Sabrie Yilmaz seguía una rutina habitual. Siempre llegaba a su oficina del TD Bank hacia las 7 de la mañana, abría las puertas y encendía las luces. Durante varios días de mayo de 2015, y dado que la rutina era tan familiar, no reparó en un coche plateado aparcado fuera del alcance de las cámaras de seguridad. En su interior, un hombre sentado la observaba y anotaba su hora de llegada.

El 8 de mayo, un día que recordaría el resto de su vida, Yilmaz se despertó temprano, se recogió el pelo negro en un moño y se puso una blusa rosa que cubría su barriga de embarazada. A sus 35 años, era primeriza. Faltaban dos días para el Día de la Madre, y el día primaveral iba acorde con su ánimo.

Llegó a la puerta del banco a las 7:12 de la mañana y saludó a una joven cajera y al vigilante de seguridad, de avanzada edad, que charlaba amistosamente con un trabajador de la construcción con casco, botas de trabajo, guantes y una camiseta naranja con una X reflectante. En una mano sujetaba un portapapeles negro.

Cuando Yilmaz abrió las puertas, el hombre dio un paso al frente y movió el portapapeles dejando ver una pistola. Yilmaz se quedó paralizada. Pensó en su marido y en su bebé, a punto de nacer. Sintió miedo por la cajera y por el vigilante; temió por sí misma. Con una calma inquietante, el hombre les

dijo que no hicieran nada imprudente y les indicó que entraran.

El banco estaba en silencio y a oscuras. Yilmaz reprimió la ansiedad que empezaba a invadirla y trató de concentrarse. El hombre les quitó los móviles, los condujo hasta la cámara acorazada y les indicó que introdujeran sus códigos. La cajera, la más joven, superada por los nervios, rompió a llorar. Yilmaz le acarició la espalda para tranquilizarla y la ayudó con el teclado. La puerta se abrió y aparecieron a la vista montones de dinero en efectivo organizados por denominación y divisa.

Sin embargo, el hombre esperaba que hubiera más. “¿Dónde está el resto?”, preguntó. Los empleados lo condujeron hasta el depósito nocturno, donde encontró una gran cantidad de fajos y comenzó a llenar la bolsa que llevaba. Luego los llevó de vuelta a la cámara acorazada y les indicó que se arrodillaran y miraran hacia la pared. El vigilante hizo una mueca de dolor al

arrodillarse. Yilmaz pensó que iba a dispararles.

“¿Dónde está el paquete de tinta?”, preguntó mientras vaciaba la estantería.

Ya se habían frustrado sus planes otras veces con fajos que esconden una cápsula de tinta roja que se activa cuando sales por la puerta, manchando los billetes y dejándolos inutilizables. Ella vio que lo tenía en la mano. Pensó en no decir nada, pero cambió de idea. “Lo tiene en la mano”, respondió. “Buena chica”, dijo él, y la retiró.

El hombre sabía que los bancos también utilizan dispositivos de seguimiento. Colocó su portapapeles y su bolígrafo sobre una mesa, rebuscó entre los fajos de la bolsa y encontró un localizador oculto entre billetes de 100 y de 50. Lo lanzó al suelo, se colgó al hombro la bolsa (abultada con más de 300.000 dólares canadienses en diversas monedas) y cruzó la puerta de la cámara acorazada. Yilmaz rezó para que no la cerrara. Desbloquear el mecanismo de cierre de la cámara desde el interior era un proceso complicado, y pensó en su bebé. Como si le leyera el pensamiento, el hombre la miró y dijo: “Feliz Día de la Madre”, y luego cerró la puerta.

LA MAYORÍA DE LOS ROBOS a bancos que investiga la policía del área de Toronto

los cometen delincuentes reincidentes de poca monta desesperados por obtener dinero en efectivo. No realizan vigilancias previas ni tienen un plan de huida, y entregan una nota que dice algo como “Deme 500 dólares y nadie saldrá herido”. Rara vez la policía se

enfrenta a un planificador solitario, muy inteligente y con el autocontrol suficiente como para no contárselo a nadie.

El 8 de mayo, el agente Adam Demers se encontraba en un coche patrulla cuando la radio cobró vida: acababa de producirse un atraco en un banco de las inmediaciones. En menos de diez minutos estaba en el lugar junto con la unidad de

atracos, un equipo de élite de detectives especializado en robos con violencia o amenaza de posible violencia.

Aunque era la primera vez que Demers dirigía una investigación de un atraco a un banco, supo que era especial. Había oído hablar del misterioso hombre al que la policía llamaba el Vaulter Bandit (atractor de cámaras acorazadas). Cuando Demers llegó al lugar, los agentes de la unidad indicaron que sospechaban que se trataba de uno de sus atracos. En los cinco años anteriores había robado 20 bancos en las ciudades canadienses de Toronto, Ottawa y Calgary. La policía pensaba que podía ser un conductor de camio-



LA PUERTA SE ABRIÓ Y DEJÓ AL DESCUBIERTO MONTONES DE BILLETES ORDENADOS.



Como muestran estas imágenes de las cámaras de seguridad, durante sus atracos, Jeffrey Shuman se acercaba al mostrador como un cliente más, saltaba por encima y aterrizaba frente al atónito empleado. Nunca fue violento y era educado.

nes de larga distancia y parecía actuar al azar, robaba unos cuantos bancos y desaparecía durante meses.

Demers sabía que el hombre era paciente y metódico. Siempre llevaba guantes, pero rara vez ocultaba su rostro. Medía unos 1,75 metros y pesaba entre 77 y 86 kilos. Rondaba los 50 años y tenía una mandíbula marcada, barbi-lla con hoyuelo y complexión muscu-losa. Se acercaba al cajero como un cliente cualquiera, pero luego, en un movimiento atlético, saltaba el mostra-dor y aterrizaba con destreza frente al sorprendido cajero. Con calma, indi-caba al personal que no hiciera nada

imprudente mientras vaciaba la caja, y luego se marchaba, en cuestión de minutos. El atracador nunca era vio-lento. Y hablaba con educación, a menudo diciendo por favor y gracias.

“Todo el mundo había oído hablar de él y todo el mundo quería atraparlo”, afirma el detective Steve Smith. El caso fue pasando de un responsable a otro. A lo largo de cinco años, la policía investigó y descartó a más de 100 sos-pechosos. A medida que los robos aumentaban, las pistas se agotaban. El detective David Noseworthy afirma que empezó a ver su cara “corriente” por todas partes.

CORTESÍA DE LA POLICÍA REGIONAL DE YORK

Con el tiempo, se empezó a limitar la cantidad de dinero que manejaban los cajeros. Cada vez era menos lucrativo, ya que la mayor parte del dinero estaba ahora en las cámaras acorazadas. Necesitaba idear una forma de hacerse con el botín de la cámara acorazada.

Finalmente, dio con ella. Si llegaba al lugar del atraco cuando solo estuviera el personal de primera hora, tendría tiempo para acceder a la cámara sin que los clientes causaran problemas. Podría llenar la bolsa y marcharse antes de que las autoridades se enteraran.

CUANDO DESAPARECIÓ LA ADRENALINA, Sabrie Yilmaz rompió a llorar. Mientras la policía cerraba la sucursal y acordaba la zona, prestó declaración, relatando los detalles, incluido uno que recordó al final: el atracador había olvidado su portapapeles y bolígrafo en la cámara acorazada.

Durante cinco años, la policía había esperado a que el atracador cometiera un error. Por fin lo había hecho. Mandaron hacer un análisis de ADN. Obtuvieron una huella clara del portapapeles y la subieron a la base de datos de Canadá. Para su decepción, no tenía antecedentes penales en el país.

Así que Demers llamó a un contacto que tenía en el Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos. Semanas después, le devolvió la llamada. Llevaban 5 años esperando ese momento.

“Tenemos a su hombre”, dijo el estadounidense. El atracador tenía 53 años, era un antiguo vecino de Miami y ex

marine, con doble nacionalidad, estadounidense y francesa. En Estados Unidos era conocido como el Reebok Bandit (el Atracador de las Reebok). Su nombre era Jeffrey Shuman. Por fin tenían su identidad.

SHUMAN NACIÓ EN CALIFORNIA en julio de 1962. Su madre había llegado a Estados Unidos de bebé junto a su madre, una novia de guerra procedente de Francia, y su padre era hijo de un ingeniero que había servido en la Segunda Guerra Mundial. Cuando Jeffrey era joven, sus padres se divorciaron y su padre tuvo problemas con la ley (fue acusado de falsificación y robo). Finalmente murió en un accidente de coche.

Criado como hijo único de madre soltera, Shuman realizó diversos trabajos para ayudar en casa. Deseaba los caros juguetes y otras cosas de sus compañeros y aspiraba a ser alguien importante. Tras terminar el instituto, se alistó en la Armada, donde recibió formación en armas y se formó como aprendiz de fogonero de maquinista, un trabajo poco glamuroso en la sala de máquinas de un barco.

También navegó a bordo de un buque de guerra y recibió en Florida formación sobre el funcionamiento de los reactores nucleares de los barcos. Luego fue encadenando trabajos: un mes servía copas, otro trabajaba en una tienda de ropa. Estudió comercio de moda. Pero no prosperó en ninguno.

En 1988 probó con la política, presentándose sin éxito al Congreso como

Libertario. Más tarde, se trasladó a las Bahamas y luego a Inglaterra.

En 1992, a los 30 años, se había recuperado y empezó de nuevo en Miami, donde conoció a una guapa mujer llamada Claudia. Pero ella tenía gustos caros. Shuman estaba deseando impresionarla con regalos y cenas, pero no tenía ingresos estables.

Poco después, tomó una decisión. Si no podía ganar lo suficiente de forma legítima, seguiría el ejemplo de su padre y simplemente lo robaría.

EN LA MAÑANA DEL 20 DE

MAYO de 1992, Shuman, bronceado, con pantalones cortos, zapatillas blancas Reebok, una gorra de béisbol y guantes de plástico transparentes, entró en el Goldome Federal Savings Bank de un centro comercial en Boca Ratón. Saludó a la cajera. Shuman estaba nervioso, y la cajera percibió que algo no encajaba. Cuando colocó su bolsa sobre el mostrador, ella, por instinto, se dirigió a la alarma y la activó. Cuando volvió la vista, Shuman ya había saltado por encima del mostrador y estaba exigiendo dinero. Minutos después, salió con casi 9.000 dólares.

En un instante, había encontrado la solución a sus problemas económicos y, por extensión, a su vida sentimental. Claudia y él se comprometieron.

Shuman sabía que lo que hacía estaba mal. Se decía a sí mismo que no era mala persona, sino que solo infringía la ley. No tenía intención de hacer daño a nadie y consideraba a los empleados del banco como testigos, no como víctimas. Por supuesto, para ellos

no era raro pensar que, si decían o hacían algo equivocado, dispararía.

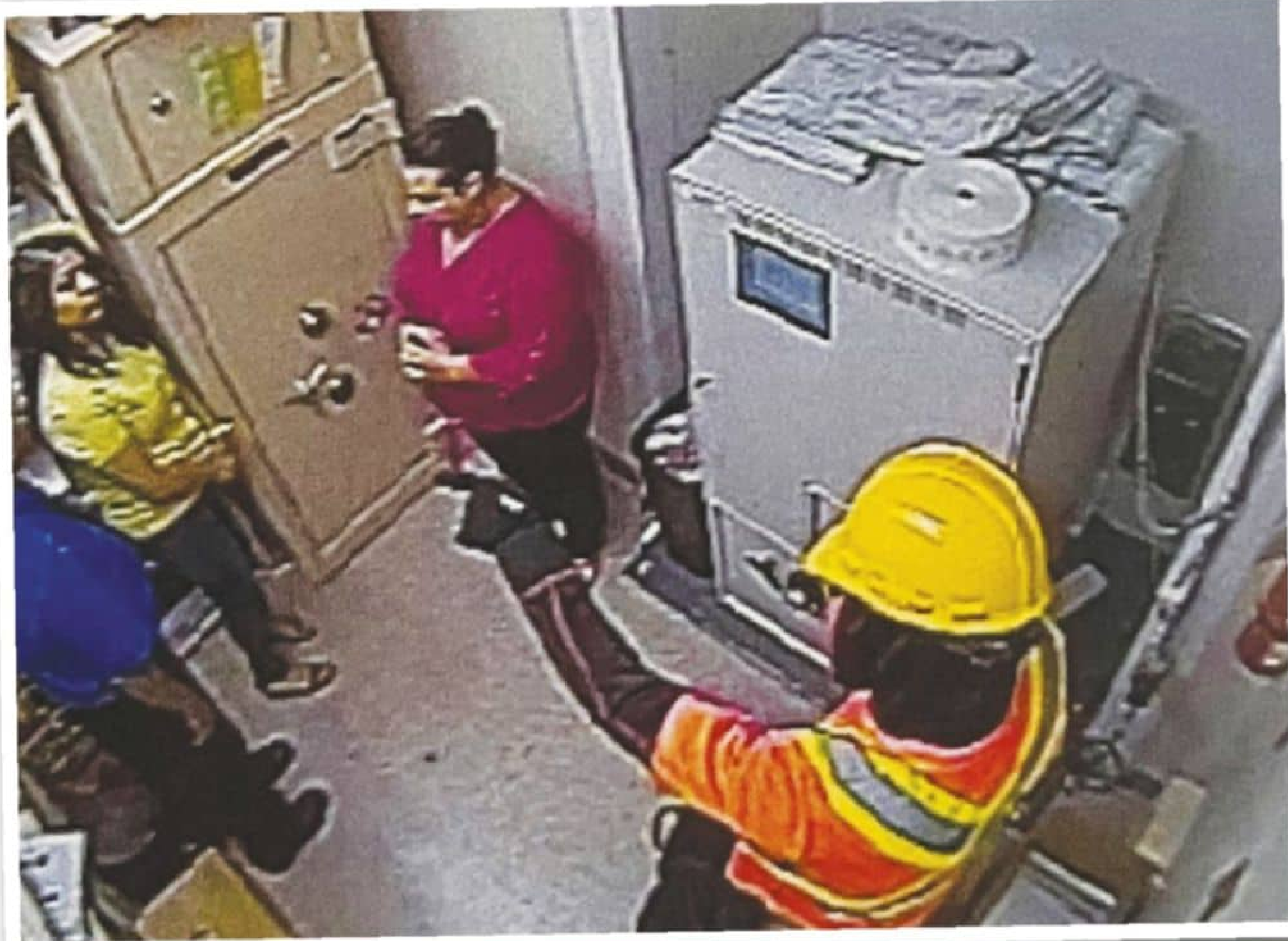
Menos de un mes después de su primer atraco, vestido con elegancia, con gafas de carey y camisa abierta, volvió a actuar, esta vez en Naples (Florida). Entró y salió en dos minutos. “Casi parecía sonreír”, dijo una cajera. “No tenía el aspecto que imaginas de un atracador”.

Envalentonado por sus golpes y luciendo ahora un brillante Rolex, atracó otro banco en Naples, y después en Vero Beach, Sarasota y Palm Bay, siempre con las zapatillas blancas Reebok. Era un profesional: limpiaba el mostrador de un solo movimiento, daba órdenes, llenaba la bolsa y salía con calma. Después de uno de los atracos, se detuvo con naturalidad a mirar los escaparates de las tiendas cercanas, como si estuviera de compras. En mayo de 1993, un año después de que iniciara su actividad como atracador, había atracado 13 bancos y conseguido 115.000 dólares canadienses.

La policía de Florida estudió las grabaciones de seguridad y realizó entre-



SE DECÍA A SÍ MISMO QUE NO ERA MALA PERSONA, SOLO INFRINGÍA LA LEY.



En mayo de 2015, en una sucursal bancaria de Canadá, disfrazado de obrero de la construcción, obligó a los empleados a entrar en la cámara acorazada.

vistas a algunos testigos, pero no logró dar con él. Crearon un grupo de trabajo y le pusieron un apodo. “El Atracador de las Reebok, ningún novato”, titulaba el *Tampa Tribune* en julio de 1993.

Ese mes, Shuman amplió su radio de acción a estados vecinos. Tácticamente, fue un error: los delitos interestatales lo convirtieron en objetivo del FBI. Con pantalones cortos y una gorra de béisbol, robó 5.325 dólares de un banco en Tennessee. El siguiente destino era Alabama. Mientras conducía hacia el norte por la autopista interestatal en un coche alquilado, oyó una sirena detrás. Un segundo coche de

policía apareció delante y se detuvo, y un tercero se colocó a su lado, indicándole que se detuviera.

CUANDO SHUMAN SE DETUVO, el agente Larry Evans se acercó a la ventanilla y le pidió la documentación. El agente especial del FBI William Sievers, le dijo que lo había visto circular con exceso de velocidad y le preguntó adónde se dirigía con tanta prisa.

Shuman dijo una dirección pero estaba en la dirección contraria, así que se corrigió. En el asiento del acompañante, Sievers observó mapas de Georgia y Alabama con centros comerciales

señalados. Aceptó que revisaran el asiento delantero, pero también abrieron el maletero. Allí encontraron una bolsa con ropa, artículos de aseo y dos pasaportes —uno francés y otro estadounidense—.

Después, descubrieron en el compartimento de la rueda de repuesto: un escáner de radio con una lista de frecuencias policiales, una pistola de aire comprimido, mapas con centros comerciales señalados, guantes de plástico y tres gorras de béisbol.

La policía lo invitó a ir a la comisaría, donde explicó con calma sus pertenencias. Los guantes eran de su novia, que los utilizaba para trabajar el pelo; el spray de pimienta era para su protección, ya que su barrio de Miami podía ser peligroso; los mapas estaban relacionados con su trabajo como promotor inmobiliario y el escáner lo tenía porque le gustaba escuchar las comunicaciones policiales. Y la pistola, dijo, era “simplemente por tenerla”.

Los agentes le preguntaron si alguien podía corroborar su versión, y Shuman respondió que su novia, pero les pidió que no la llamaran, ya que no sabía lo mal que le iban sus inversiones.

Sievers sabía que no podían retenerlo más, y que llevaría tiempo contactar con los bancos afectados para lograr una identificación. Le tomaron huellas y fotografías. Después, le pusieron una multa por exceso de velocidad y lo dejaron marchar.

Sievers y sus colegas mostraron una rueda de reconocimiento fotográfica a

empleados bancarios. Varios señalaron a Shuman. Así que cuando Shuman devolvió el coche a una empresa de alquiler de Miami el 24 de julio de 1993, el FBI lo estaba esperando, con una orden de detención.

El proceso judicial fue rápido, ya que había pruebas abrumadoras en su contra. En abril de 1994, se declaró culpable. Antes de escuchar la sentencia, Shuman se puso en pie en el tribunal e hizo un alegato buscando compasión.

La pena máxima era de 20 años, pero el juez lo condenó a 12. A Shuman le llevó tiempo adaptarse a la prisión. Recibió sanciones disciplinarias —una por sobornar a funcionarios—, pero no era violento. Cinco años después de ingresar en prisión, él y Claudia se separaron. En 2004, nueve años después de comenzar su condena, obtuvo la libertad condicional con la obligación de presentarse regularmente ante un agente de libertad vigilada. Pero solo compareció una vez y después huyó a Francia.

Inició una actividad aún más arriesgada. A finales de 2004, llegó al aeropuerto de Schiphol, en Ámsterdam, con cuatro kilos de cocaína en la maleta. La policía lo detuvo, pero solo lo expulsaron del país. Apenas se dio por escarmentado.

Tras el robo del 8 de mayo de 2015, la Asociación Canadiense de Banqueros ofreció una recompensa de 100.000 dólares a quien pudiera dar una «identificación formal» del ladrón de bancos más buscado del país.

CANADA'S MOST NOTORIOUS BANK ROBBER

THE VAULTER

IS STILL AT LARGE

WANTED

FOR A SERIES OF 19 ARMED BANK ROBBERIES ACROSS CANADA, INCLUDING ON MAY 8, 2015 IN PEEL REGION

\$100,000

REWARD

FOR THE POSITIVE IDENTIFICATION OF THE SUSPECT



THE VAULTER IS DESCRIBED AS FOLLOWS:

- MALE, WHITE
- 50 TO 55 YEARS OLD
- 5'8" TO 5'10"
- 170 TO 190 LBS.
- ATHLETIC BUILD
- GREY HAIR
- SHAVED HEAD OR BALDING

FOR MORE INFORMATION & PHOTOS, VISIT YRP.CA/VAULTER

ASSOCIATION
DES BANQUIERS
CANADIENS **b** CANADIAN
BANKERS
ASSOCIATION

Tres años después, fue condenado por tráfico de cocaína y pasó 30 meses en una cárcel francesa.

CUANDO SALIÓ, Shuman se encontró de nuevo ante una encrucijada. Decidió que esta vez sería más inteligente, más calculador, paciente y selectivo.

La ubicación era clave. Europa quedaba descartada. También Estados Unidos. Necesitaba un país con un sistema bancario familiar, donde el inglés fuera lengua oficial y donde pudiera integrarse culturalmente. El 29 de enero de 2010, aterrizó en Toronto, Canadá. Cuatro días después, saltó el mostrador de un banco y robó 8.100 dólares. Al día siguiente, se llevó 4.000 de otro banco. Luego volvió a Europa.

Durante los cinco años siguientes, vivió como un *bon vivant*, un sibarita y un trotamundos. Para los turistas con los que se encontraba, era un promotor inmobiliario semi-retirado, bronceado y con una cartera abultada. Gastaba en experiencias que nunca había tenido de niño. Visitó Macao, Río, Guadalupe, Bonaire, Curazao, los Alpes franceses, Oxford, Londres, París, Atenas y más de un centenar de destinos turísticos. Cada vez que se quedaba sin dinero, recurría a su hucha transatlántica. En 2012, por ejemplo, con dinero fresco de dos bancos canadienses, llevó a su novia inglesa de viaje por Italia.

En agosto de 2014, tras robar más de 100.000 dólares de un banco en un centro comercial del norte de Toronto, huyó a la pequeña localidad francesa

de Les Deux Alpes, alquiló un apartamento y pasó días esquiando. Después de esquiar, iba al restaurante Red Frog, donde era conocido como Mister Jeffrey. Un empleado lo recordaba como un hombre educado, jovial y apreciado. Cuando charlaban, nunca hablaba de su padre, pero mencionaba con frecuencia a su madre francesa. Y, aunque era impreciso sobre su trabajo más allá de la “promoción inmobiliaria”, ofrecía encantado consejos empresariales a quien quisiera escucharlos.

Llevaba una buena vida. El alquiler era barato, las vistas sublimes, la comida excelente. Tras una infancia caótica, una adolescencia errante y una edad adulta turbulenta, Shuman por fin había encontrado su destino. Probó la raclette, el paté y las salchicha de Saboya, y aprendió mucho sobre vinos finos. Angie y él celebraron la Nochevieja de 2014 en el Red Frog rodeados de turistas felices, con las mejillas enrojecidas tras los días de esquí.

“Trabajaba” solo unas pocas semanas al año y pasaba el resto del tiempo completamente satisfecho. Ya no le movía la búsqueda desesperada de amor. En su lugar, se había enamorado de un estilo de vida privilegiado. Y, sin embargo, reconocería más tarde, a un nivel más profundo, la fachada de rico trotamundos amante del placer era una forma de impresionar a los demás.

En la primavera de 2015, llegó el momento de reabastecer sus reservas. Ya en la cincuentena, se enfrentaba a un futuro incierto. No tenía ahorros para la

jubilación ni activos fijos. Planeaba trasladarse a Tailandia ese otoño, donde su dinero le cundiría más. Conseguir dinero era cada vez más arriesgado, pero con un gran atraco podría sufragar sus gastos durante años. Así que el 24 de abril Shuman voló a Toronto y se registró en un hotel donde dijo al recepcionista que había viajado desde Alemania por negocios.

Pasó unos días buscando el banco ideal, y pronto lo encontró: una sucursal del TD en Mississauga, en la esquina de un centro comercial cercano a dos autopistas. Se puso a planificar. El 1 de mayo de 2015, nueve días antes del Día de la Madre, llegó a la plaza a las 6:53 de la mañana. Con una sudadera gris con capucha y guantes, entró en la zona de cajeros automáticos del banco para familiarizarse con la distribución del lugar. Después volvió a su coche y esperó. En menos de veinte minutos, llegaron Sabrie Yilmaz, la cajera suplente y el vigilante de seguridad. Una vez que abrieron la sucursal y encendieron las luces, se marchó conduciendo.

Tres días después, volvió. Esperó y observó a distancia mientras los empleados realizaban su rutina matutina. Esta vez se quedó alrededor de una hora, observando quién más llegaba. Luego fue en coche a una tienda

de material de oficina y compró un portapapeles negro. Dos días después regresó al banco, y se puso de nuevo a esperar y observar. Después fue en coche a un supermercado y compró una camiseta reflectante de obrero y un casco. Robó matrículas y las colocó en su coche de alquiler.

Cuando llegó el día, su preparación para el golpe de su vida dio resultado. Las dos mujeres y el vigilante no le habían causado ningún problema y tenía tiempo para una huida limpia. Con cientos de miles de dólares en su poder, cerró la pesada puerta acorazada. Llegó a su coche y metió el dinero dentro... y entonces se detuvo.

Había cometido un enorme error. Mientras buscaba los paquetes de tinta y los localizadores, había dejado atrás el portapapeles y el bolígrafo. Durante la vigilancia, había mordisqueado distraídamente el capuchón del bolígrafo, de modo que había dejado rastro de su ADN. Y no estaba seguro de no haber dejado alguna huella en el portapapeles. Aquello tenía visos de desastre. Volvió corriendo al interior y golpeó la puerta de la cámara acorazada. Las únicas personas que podían abrirla estaban encerradas dentro. Les gritó que la abrieran, pero se negaron.

Shuman estaba atrapado. Podía esperar a que llegaran más empleados,



IMPULSADO POR SU ANSIA DE DINERO, SE METIÓ EN UNA AVENTURA MÁS ARRIESGADA.

pero el tiempo corría en su contra. Salió del banco, subió al coche y condujo hasta su hotel. Desde allí reservó una habitación en otro hotel cercano, donde permaneció oculto tres días. Volvió a colocar las matrículas originales.

Una semana después, volvió a cambiar de hotel. Luego, el 24 de mayo, fue a un centro comercial y se autorregaló un reloj Rolex de 11.000 dólares antes de tomar un vuelo al aeropuerto londinense de Gatwick, victorioso.

EN TORONTO, la unidad de atracos solo tenía el nombre de Shuman y sus antecedentes penales, gracias a las autoridades estadounidenses que habían encontrado la coincidencia de la huella, pero poco más sobre lo que trabajar. Entonces encontraron su cuenta de Facebook, registrada con una grafía ligeramente distinta de su nombre. Shuman publicaba allí constantemente. Dejaba referencias de lugares, fotos y un goteo constante de memes sobre su respeto por las fuerzas armadas, su amor por los perros y su desprecio por la gente gorda y las extralimitaciones gubernamentales. También se comunicaba con mujeres, entre ellas Claudia, y mantenía largas videollamadas con su madre en California.

En un principio pensaron en detener a Shuman en Les Deux Alpes, pero como Francia no extradita a sus ciudadanos, decidieron esperar, vigilar y detenerlo durante uno de sus viajes fuera de Francia. Para ello necesitarían ayuda. Con el detective Steve Smith al

frente, establecieron una alianza entre servicios policiales y de inteligencia de toda Europa, y un detective de la unidad de atracos llamado Sean Whittaker consiguió una notificación roja de Interpol, que autorizaba a las fuerzas del orden a detener al sospechoso.

Sin embargo, fiel a su estilo, resultó escurridizo. Estaba en constante movimiento. Las autoridades intentaron detenerlo dos veces, en Dinamarca y en España, pero ya se había marchado antes de que pudieran hacerlo.

En julio de 2015, aproximadamente dos meses después del golpe de Shuman en el TD, la unidad recibió una actualización prometedora. A través de Facebook, Shuman había reservado un hotel en Thoiry (Francia), para el 15 de septiembre, cuando pensaba encontrarse con una de sus novias. Para llegar allí desde los Alpes, Shuman podía tomar una ruta larga y tortuosa por Francia, o atravesar Suiza. Smith puso en alerta a la policía suiza: Shuman podría pasar por Ginebra. Si era así, la detención tenía que ser impecable, o Shuman sabría que le seguían la pista y desaparecería. Cinco años de trabajo policial podrían irse al traste.

El 15 de septiembre, Shuman subió a un Renault Twingo negro y se dirigió hacia el oeste desde Les Deux Alpes. A medida que se acercaba a la frontera suiza, la policía apostada a lo largo de la ruta en coches sin distintivos fue enviando actualizaciones a Toronto. Finalmente, Shuman cruzó la frontera y, en el centro de Ginebra, la policía



suiza detuvo el coche, lo arrestó y le explicó que se enfrentaba a la extradición a Canadá.

EN LES DEUX ALPES, la noticia corrió como la pólvora entre los vecinos. El casero de Shuman entró en su alojamiento y encontró 150.000 dólares canadienses en billetes de 500 envueltos en plástico en el fondo de un cubo de basura. Su novia estaba llorosa. “Me dijo que ya había dejado todo eso”, le contó a un empleado del Red Frog.

Shuman siguió desafiante. Desde su celda en Ginebra, y con ayuda legal desde Toronto, presentó un recurso para oponerse a la extradición, alegando que debía ser juzgado en Fran-

cia. Al fin y al cabo, los presuntos delitos no se habían cometido en Suiza, y él no era canadiense. Era francés, y su país estaba a treinta minutos en coche. Durante dos tensos meses, el procedimiento legal avanzó despacio hasta que un juez concedió la extradición.

En febrero de 2016, Noseworthy, Whittaker y Demers subieron a un avión con destino a Ginebra. En la sala de custodia A2 del aeropuerto de Ginebra, por fin conocieron al hombre al que llevaban tanto tiempo buscando. En lugar del hombre cortés y afable del que habían oído hablar, se encontraron con un animal enjaulado, con el rostro convertido en una máscara crispada. Estaba sentado con los hombros echa-

dos hacia atrás y la barbilla alta. Whitaker recuerda que Shuman parecía atravesarlo con la mirada. “Frío, calculador y difícil de intimidar”, afirmó Noseworthy.

Los agentes le pusieron esposas y grilletes y lo embarcaron en un vuelo de Air Canada, donde habían reservado las cuatro últimas filas. Sentaron a Shuman junto a la ventanilla y le colocaron una sudadera sobre las esposas mientras el avión se llenaba de pasajeros.

A las 11:50 de la mañana, el avión despegó y el piloto anunció que habían entrado en espacio aéreo francés. Shuman se inclinó en su asiento, balanceándose rítmicamente, apretando y aflojando las manos. Se puso rojo y parecía encontrarse mal. Noseworthy, sentado a su lado, le preguntó qué ocurría. “Creo que estoy teniendo un infarto”, respondió Shuman.

Noseworthy avisó a la tripulación. Un estudiante de medicina y una enfermera se ofrecieron a ayudar y, en la parte trasera del avión, tumbaron a Shuman, le quitaron los grilletes y le tomaron las constantes. Tenía el ritmo cardíaco alto, así que le administraron aspirina y nitroglicerina, pero ninguna de las dos pareció surtir mucho efecto. Mientras se retorció de dolor, Shuman exigió que aterrizaran para que pudiera

verlo un médico. El protocolo médico indica aterrizar en el aeropuerto más cercano, pero Noseworthy no se tragó la representación: Shuman quería quedarse en Francia. Compartió sus sospechas con el piloto, y en lugar de eso pusieron rumbo a Reino Unido.



DE LOS 21 ROBOS QUE COMETIÓ, SHUMAN SE DECLARÓ CULPABLE DE SIETE.

Más de una docena de agentes con equipo táctico esperaban junto a bomberos, paramédicos y funcionarios de aduanas en Heathrow. Shuman, que se debió quedar desolado al darse cuenta de que no estaba en Francia, fue trasladado en ambulancia al hospital, donde lo evaluaron y declararon que se encontraba sano. No había sufrido ningún infarto ni

episodio médico alguno.

De vuelta a Heathrow, un nuevo avión los estaba esperando. Shuman llegó a la pista en una furgoneta policial enjaulada, rodeado de guardias armados. Demers afirma que la furgoneta se parecía a una “jaula de Hannibal Lecter”, con espacio justo para que Shuman pudiera estar de pie. Para los pasajeros que aguardaban, fue un espectáculo digno de verse. Las ventanillas del avión abarrotado estaban llenas de viajeros con los ojos abiertos de par en par, deseosos de saber qué clase de delincuente iba a compartir cabina con ellos.

Cuando la policía londinense lo condujo hacia la pasarela, Shuman se vol-

vió loco, forcejeando y gritando: “¡No voy a subir a ese puto avión!”. Se soltó de quien lo llevaba agarrado, cayó de rodillas y proclamó sus derechos como ciudadano francés.

Shuman apostaba a que, si armaba suficiente escándalo, la tripulación le impediría embarcar. Y tenía razón. Un auxiliar de vuelo de Air Canada, conmocionado, levantó las manos y dijo: “De ninguna manera”.

Cuando la noticia se extendió por el aeropuerto, Shuman fue vetado por todas las aerolíneas. Con todo eso consiguió ganar tiempo y llamó a su abogado desde la zona de custodia de Heathrow. Mientras tanto, la policía estudió la posibilidad de enviar a Shuman en un avión del servicio postal y en un vuelo militar de carga, pero ninguna de las dos opciones podía materializarse con rapidez. Finalmente, consiguieron la autorización del gobierno para alquilar un jet privado por 100.000 CAD y, el 27 de febrero, cinco días después de que la policía hubiera llegado a Ginebra, Noseworthy y su equipo emprendieron el regreso a casa con su presa.

A bordo, Shuman siguió desafiante. Noseworthy se colocó de pie junto a él y le dijo: “Haz todo el ruido que quieras”. El avión iba a despegar y no se detendría hasta tocar suelo canadiense. Entonces, Shuman se vino abajo. Se quedó mirando al suelo y apenas dijo palabra durante todo el vuelo.

Por fin, el atracador había sido derrotado.

EPÍLOGO

Un año y medio después de la detención de Shuman, Sabrie Yilmaz, que se había tomado una semana de baja por estrés tras el atraco, entró en el juzgado para testificar. Era una de los más de 40 empleados de banca de todo Canadá que habían sido víctimas del Atracador de las cámaras acorazadas. Una de ellas tenía problemas para dormir: su mente recordaba una y otra vez el miedo que había pasado al estar a punto de morir. Bebía alcohol como forma de automeedicarse y buscó terapia para el trauma.

Los abogados se centraron en los casos más duros entre los 21 atracos de Shuman. Shuman se declaró culpable de siete, y el juez lo condenó a 15 años.

El tribunal ofreció a las víctimas la posibilidad de redactar una declaración, pero Yilmaz la rechazó. Quería pasar página.

En 2025, con 63 años, Shuman seguía en la cárcel esperando su puesta en libertad. En diez años, nadie había ido a visitarlo. Ocupaba el tiempo haciendo planes para cuando saliera.

Una vez cumplida la condena en Canadá, fue puesto bajo custodia de los U.S. Marshals, que lo encarcelaron otros 18 meses por haberse fugado tras haber quedado en libertad bajo fianza después de su condena en Florida.

Planea renunciar a su ciudadanía estadounidense, regresar a Les Deux Alpes, la pequeña localidad donde encontró la felicidad, e intentar, quizá de verdad, vivir honradamente por fin. 

ROMPECABEZAS

De vacaciones

FÁCIL Sara, David, Escarlata y Jacobo se van al extranjero este verano, cada uno a uno de estos destinos: Australia, Italia, México y España. A partir de estas pistas, ¿puedes averiguar quién va a cada sitio?



- F** Sara va a viajar a Europa; David no.
- F** Escarlata ha estado estudiando español para prepararse para su viaje.
- F** Jacobo ya ha estado en Australia, y Sara ya ha estado en Italia. Ambos van a ir a un lugar nuevo este verano.

Juego de números

MEDIO Si observas la secuencia que aparece a continuación, ¿cuáles deberían ser los dos números siguientes?

30 >> 10 >> 12 >> 4 >> 6 >> ? >> ?

Secuencia

MEDIO Te has apuntado a una clase de *fitness* para ponerte en forma para el verano. Pero, a los pocos minutos de empezar, ya te estás arrepintiéndolo. Así que, durante el resto de la clase de una hora, no dejas de echar miradas furtivas al reloj, pero lo ves reflejado en un espejo.

A, B, C y D muestran cuatro vistas del reloj a lo largo de esa hora. Determina en qué orden las viste y a qué hora se impartió la clase. (Empezó y terminó a la hora en punto.)



A



B



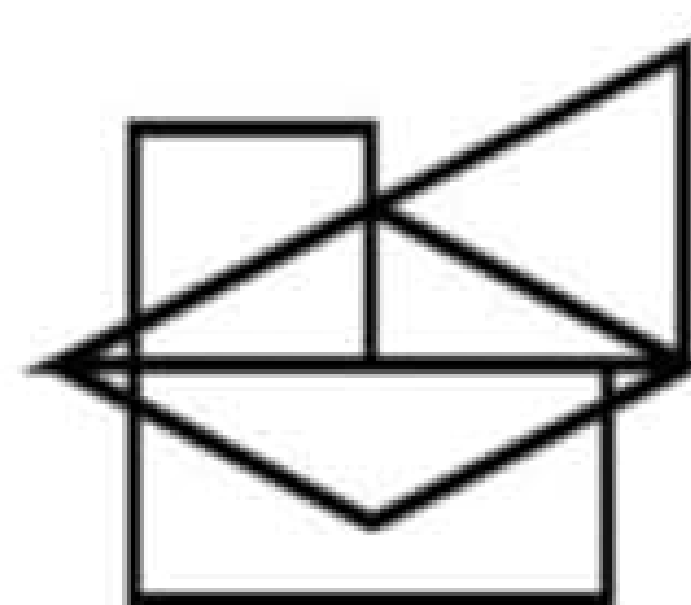
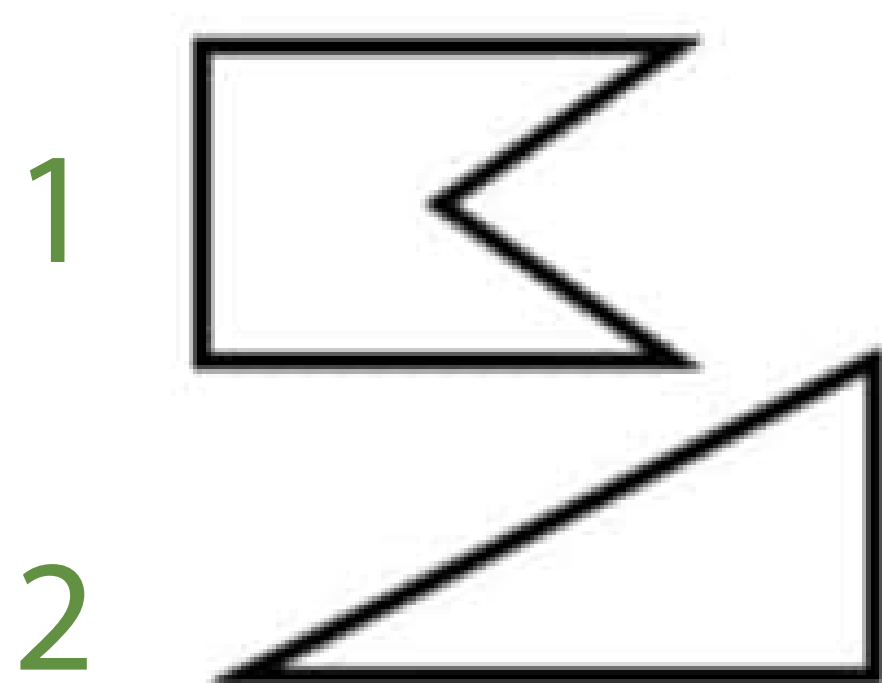
C



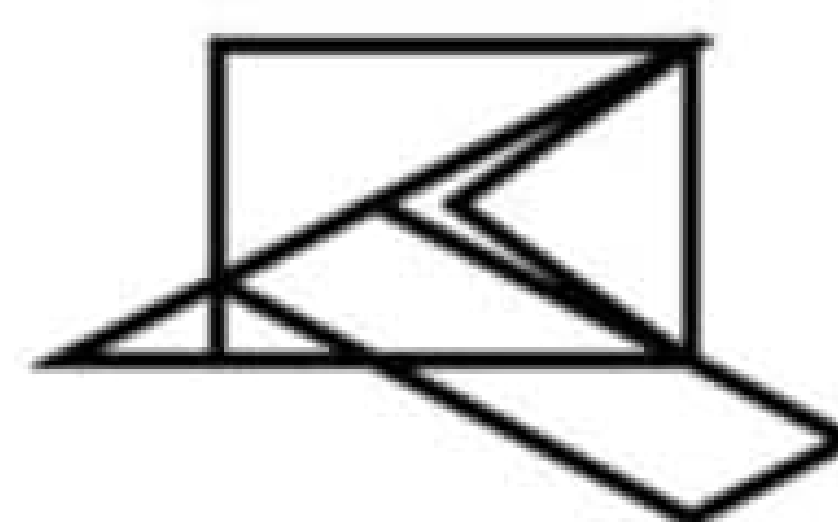
D

Dale forma

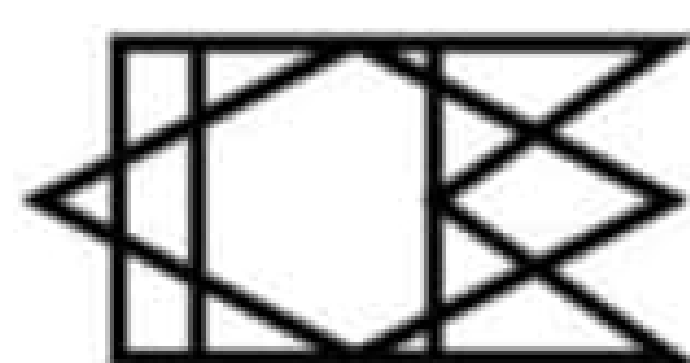
FÁCIL A continuación se muestran seis figuras diferentes (numeradas del 1 al 6) dispuestas en varios diseños: tres de cada uno, con indicaciones de qué figuras las componen. ¿Qué tres figuras numeradas se han utilizado para formar el último diseño?



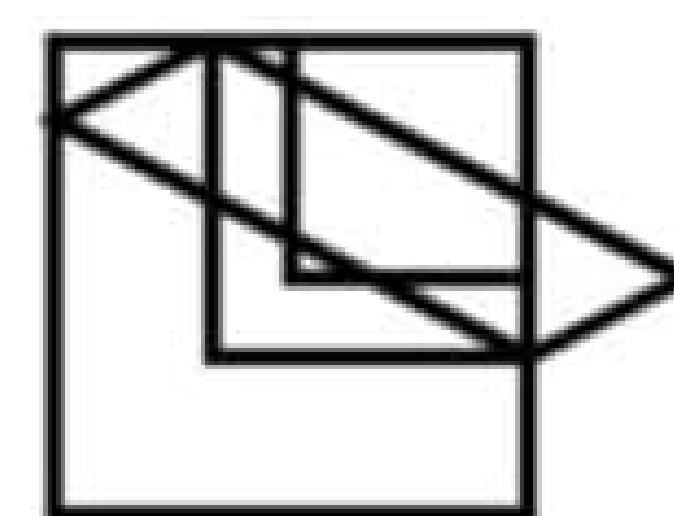
2 3 6



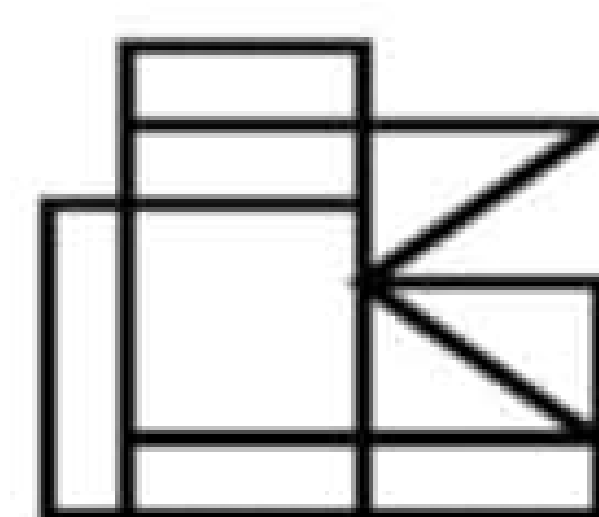
1 2 5



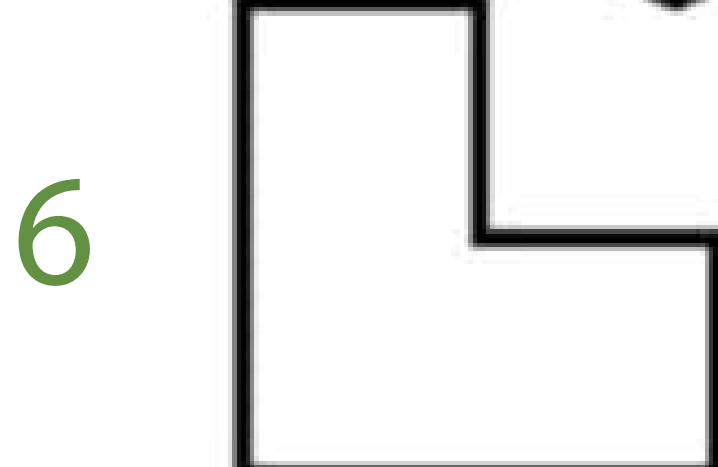
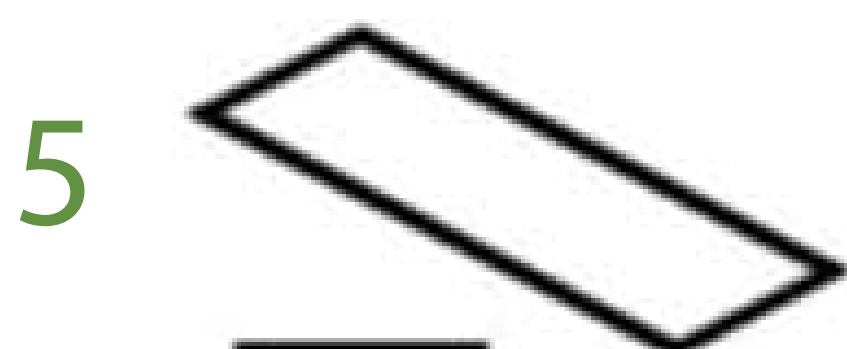
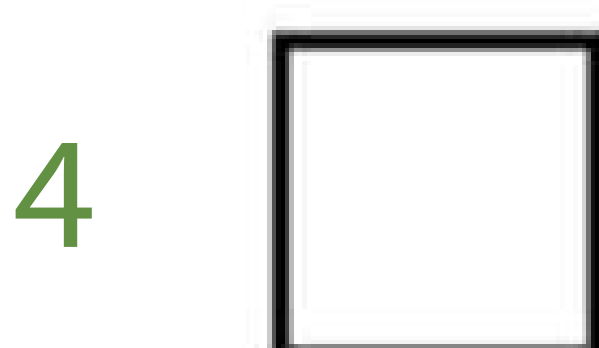
1 3 4



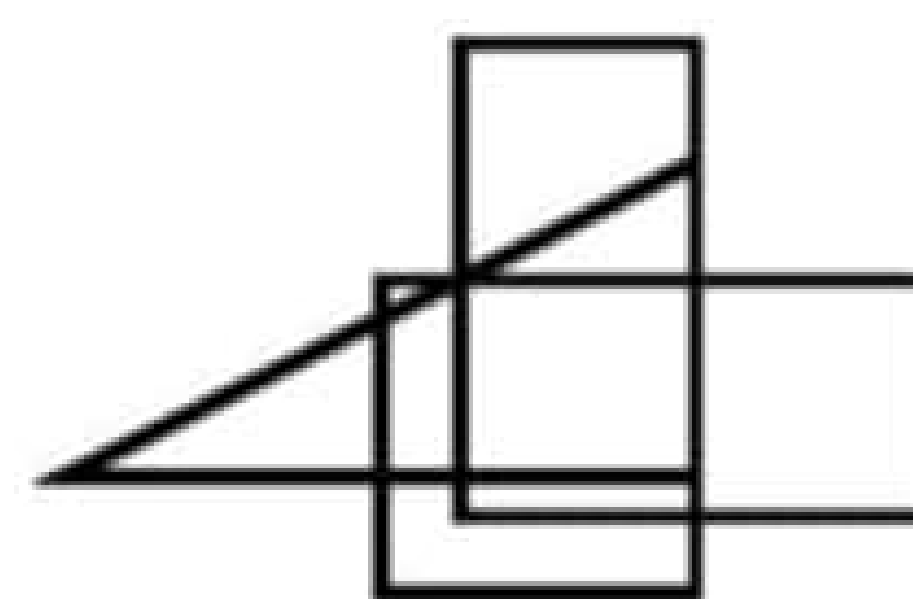
4 5 6



???



1 3 5



2 4 6

Camino sinuoso

DIFÍCIL Una secuencia de 36 números consecutivos —conectados entre sí horizontal o verticalmente, pero nunca en diagonal— completará esta cuadrícula. Se proporcionan algunos números para que puedas empezar. ¿Eres capaz de completar el resto?

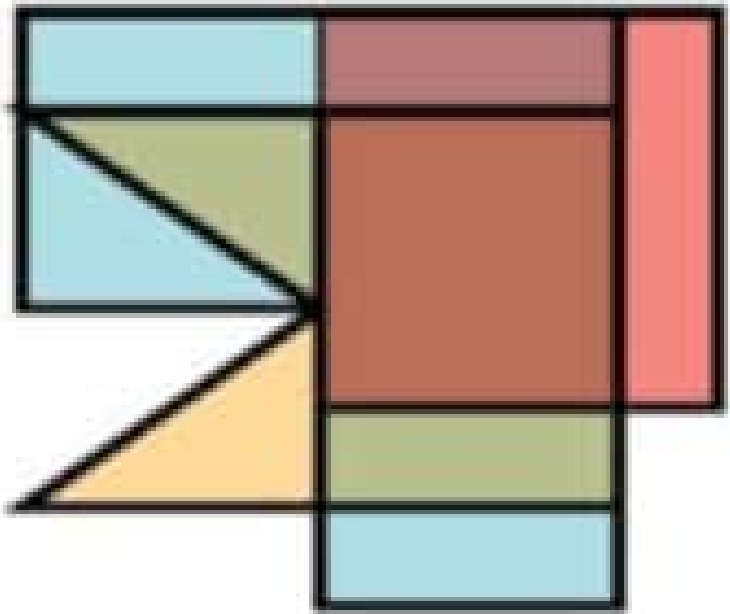
48			57		
			56		
		78			
			64		

SOLUCIONES

48	47	46	57	58	59
49	54	55	56	81	60
50	53	78	79	80	61
51	52	77	64	63	62
74	75	76	65	66	67
73	72	71	70	69	68

Camino sinuoso

Secuencia
D dice 5:05, B dice 5:15, A dice 5:35 y C dice 5:50. Así que los viste en ese orden, y tu clase de *fitness* fue de 5 a 6.



Dale forma
1, 4 y 6

De vacaciones
Sara se va a España, David a Australia, Escarlata a México y Jacobo a Italia. 2, 4. La regla consiste en dividir entre 3, sumar 2 y repetir.

TRIVIAL

Especial Copa del mundo



1. A lo largo de la historia, varias selecciones lograron consagrarse campeonas sin haber sido consideradas favoritas. ¿Qué país europeo dio la gran sorpresa en 2006, ganando el título?

- a) Francia
- b) Italia
- c) Alemania
- d) Portugal

2. ¿Qué jugador es el máximo goleador histórico de los Mundiales?

- a) Ronaldo Nazário
- b) Miroslav Klose
- c) Gerd Müller
- d) Lionel Messi

3. El Mundial de 1930 tuvo un formato particular y muy distinto al actual, ¿qué característica lo hizo único en la historia del torneo?

- a) No tuvo fase de grupos
- b) No hubo final
- c) Se jugó en dos países
- d) No hubo eliminatorias previas

4. ¿Qué selección logró el título ganando todos sus partidos (puntuación ideal) en más de una ocasión?

- a) Brasil
- b) España
- c) Francia
- d) Inglaterra

5. ¿Qué portero tiene el récord de más minutos sin recibir goles en la historia de los Mundiales?

- a) Oliver Kahn
- b) Gianluigi Buffon
- c) Walter Zenga
- d) Iker Casillas

6. A pesar de haber organizado el torneo, ¿qué selección nunca ha logrado ganar un Mundial?

- a) México
- b) Suecia
- c) Bélgica
- d) Chile

7. Con el paso del tiempo se han ido incorporando nuevas reglas. ¿En qué Mundial se utilizó por primera vez la tanda de penaltis?

- a) 1966
- b) 1970
- c) 1974
- d) 1982

8. A lo largo de la historia, algunos jugadores marcaron en varias ediciones consecutivas. ¿Quién es el único futbolista que convirtió goles en cinco Mundiales distintos?

- a) Lionel Messi
- b) Pelé
- c) Cristiano Ronaldo
- d) Miroslav Klose

9. A lo largo de la historia, solo un puñado de entrenadores ha logrado levantar la Copa del Mundo. ¿Quién fue el más joven en conseguirlo?

- a) César Luis Menotti
- b) Carlos Bilardo
- c) Alberto Suppici
- d) Franz Beckenbauer

10. La tecnología comenzó a ser clave en el arbitraje. ¿En qué Mundial se implementó por primera vez el VAR?

- a) 2010
- b) 2014
- c) 2018
- d) 2022

11. Llegar a la final no siempre garantiza la gloria. ¿Qué selección acumula más finales perdidas?

- a) Alemania
- b) Argentina
- c) Países Bajos
- d) Italia

12. Los goles tempraneros también dejaron su marca en la historia. ¿Qué jugador convirtió el gol más rápido en un Mundial?

- a) Pelé
- b) Hakan Ükür
- c) Miroslav Klose
- d) David Villa

13. ¿Cuál fue el Mundial con mayor cantidad total de goles convertidos?

- a) Francia 1998
- b) Corea-Japón 2002
- c) Catar 2022
- d) Rusia 2018

14. El crecimiento del fútbol africano ha tenido hitos importantes. ¿Qué selección de ese continente llegó más lejos en un Mundial?

- a) Nigeria
- b) Camerún
- c) Ghana
- d) Marruecos

15. Las expulsiones rápidas forman parte de las curiosidades del torneo. ¿Qué jugador vio la tarjeta roja en el menor tiempo en un partido?

- a) Zinedine Zidane
- b) Rigobert Song
- c) José Batista
- d) Wayne Rooney

16. En el Mundial de 2002, una selección asiática alcanzó un puesto inédito para su continente. ¿Hasta qué fase llegó Corea del Sur?

- a) Cuartos de final
- b) Semifinales
- c) Final
- d) Octavos de final

Respuestas: 1. b) Italia. 2. b) Miroslav Klose lidera con 16 goles. 3. d) No hubo eliminatorias previas. 4. a) Brasil (en 1970 y 2002). 5. c) Walter Zenga (mantiene el récord con 517 minutos desde Italia '90). 6. a) México. 7. d) 1982. 8. c) Cristiano Ronaldo (en Alemania 2006, Sudáfrica 2010, Brasil 2014, Rusia 2018, y Catar 2022). 9. c) Alberto Suppici ganó con Uruguay en 1930 con solo 31 años. 10. c) 2018. 11. a) Alemania. 12. b) Hakan Ükür tardó solo 11 segundos en anotar contra Corea del Sur en 2002. 13. c) Catar 2022 con una marca de 172 goles. 14. d) Marruecos. 15. c) José Batista. 16. b) Semifinales.

VOCABULARIO



Salvador Gutiérrez Ordóñez
de la Real Academia Española (RAE)

“**Hay palabras** que dan poder y otras que agravan aún más el desamparo; y de este último tipo son las palabras vulgares de los simples, a quienes el Señor no ha concedido la gracia de poder expresarse en la lengua universal del saber y del poder.”

(U. Eco: *El nombre de la rosa*)

1. presunto **A** Presumido, orgulloso. **B** Supuesto, hipotético. **C** Teórico, no práctico.

2. paulatino **A** Perteneciente a la orden de S. Vicente Paúl. **B** Pausado, calmoso. **C** Atrevido, osado.

3. críptico **A** Relativo a las criptas. **B** Que realiza crítica filosófica. **C** Oscuro, enigmático.

4. caducifolio **A** Que pierde la hoja en invierno. **B** Viejo, caduco. **C** Perentorio.

5. inmune **A** Insensible. **B** Sin recursos económicos. **C** Resistente a un peligro o a un patógeno.

6. contumaz **A** Porfiado en la defensa de sus opiniones. **B** Poco fiel. **C** Traidor peligroso.

7. asiduo **A** Constante, reiterado, de asistencia regular. **B** Obediente. **C** Acostumbrado.

8. insalubre **A** Carente de sal. **B** Insano, nocivo. **C** Que no tiene solución.

9. vulnerable **A** Abierto o permitido para la caza. **B** Sensible, sentimental. **C** Débil, frágil, susceptible de recibir daño.

10. opaco **A** No transparente, no visible. **B** Que oculta malas intenciones. **C** Resistente a los golpes.

11. equidistante **A** Que miden lo mismo. **B** Que están en la misma situación. **C** Que se mantiene a la misma distancia entre varias opciones.

12. eventual **A** Breve. **B** Inconsciente. **C** Que depende de acontecimientos posibles.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. presunto (B) Supuesto, hipotético: “Pero hasta ahora ese presunto talento como negociador no le ha servido de mucho”.

2. paulatino (B) Pausado, calmoso: «Ha trastocado los planes de Ramos de una jubilación paulatina y confortable”.

3. críptico (C) Oscuro, enigmático: “Este críptico titular resume la historia de la recuperación de una pequeña escultura expoliada”.

4. caducifolio (A) Que pierde la hoja en invierno: “Se convirtió en establo para las vacas; buena parte de los jardines, en pastos; y el bosque caducifolio, en eucaliptal”.

5. inmune (C) Resistente a un peligro o a un patógeno: “España, el único de los grandes países de la Unión gobernado por la socialdemocracia, no es inmune a ese cambio”.

6. contumaz (A) Porfiado en la defensa de sus opiniones: “¡No perder contacto con la música!”: diarista contumaz durante toda su vida, Thomas Mann escribió esta frase exclamativa”.

7. asiduo (A) Constante, reiterado, de asistencia regular: “Lo cierto es que jamás había perdido ese contacto asiduo, y así seguiría siendo hasta el final”.

8. insalubre (B) Insano, nocivo: “...en la bohemia insalubre de la que ya no van a salir”.

9. vulnerable (C) Débil, frágil, susceptible de recibir daño: “El programa educativo para el alumnado vulnerable lleva ahora el éxito académico a 3.000 colegios”.

10. opaco (A) No transparente, no visible: “No borra todo lo que hizo después, especialmente sus escándalos por su fortuna opaca oculta en Suiza”.

11. equidistante (C) Que se mantiene a la misma distancia entre varias opciones: “Pero hay una gran verdad que no nos gusta oír: la gran literatura es equidistante”.

12. eventual (C) Que depende de acontecimientos posibles: “...diseñar una oficina de correos estadounidense durante un eventual segundo mandato”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES

Lo que nos soporta

Cómo prevenir el dolor de las rodillas, nuestro soporte para caminar erguidos.

Las trampas de uno mismo

Un psicólogo habla de las trampas de sobreestimarnos en exceso y el poder de los falsos expertos.

Un paso adelante

Tras un terrible accidente, le dijeron que no podría volver a correr. Pero decidió correr más lejos de lo que nunca lo había hecho antes.

El último templo de Cleopatra

Bajo las aguas de Alejandría, los arqueólogos sacan a la superficie los restos sumergidos del poder de Cleopatra.



Frene la caída y cuide la salud de su cabello con un gesto tan sencillo ¡como peinarse!

Láser capilar REVITALIZE

Estrés, ansiedad, menopausia, medicamentos... El cabello se cae y "estropea" por muchas causas. Pero, existe una solución eficaz, cómoda y segura, para hombres y mujeres: el Láser Capilar REVITALIZE, con 4 Tecnologías Profesionales de eficacia probada para frenar la caída del pelo, estimular su crecimiento y mantenerlo sano, fuerte y brillante.

Sin pagar costosos productos -que casi nunca funcionan-, ni acudir a clínicas especializadas, REVITALIZE consigue, en la comodidad de su hogar, resultados visibles y duraderos, con sólo peinarse con él unos minutos al día. Superligero y sin cables, REVITALIZE es su mejor aliado para recuperar la imagen, ahorrando tiempo y dinero.

TERAPIA CON LÁSER: Resultados VISIBLES a partir de 24 SEMANAS*

ANTES

DESPUÉS

 REGENERA EL CABELLO PERDIDO	 AUMENTA EL GROSOR DEL PELO	 MEJORA LA SATISFACCIÓN OBJETIVA
88% PACIENTES confirma un incremento en el volumen de su cabello		

*Estudio "Low-level laser therapy as a treatment for androgenetic alopecia". EE.UU, 2017.

El único Cepillo con las 4 **TECNOLOGÍAS PROFESIONALES** más eficaces para la Salud y Estética capilar

LÁSER SUAVE:

El tratamiento del futuro, hoy



RADIOFRECUENCIA & EMS:

Vida para su pelo



FOTOTERAPIA:

Evita la caída prematura



MICROMASAJE:

Ayuda a activar la circulación



Potencia: 3 W • Voltaje: 3,7 V • Alimentación: AC100-240V, 50/60Hz • Medidas: 18,5 cm x 4,5 cm x 5,5 cm • Peso: 150 g • Funciona sin cables • Batería de Litio: 1.150 mAh (hasta 60 minutos de autonomía) • Longitud de onda de los fotones: 630-650 nm • Incluye: Peine + Base de Carga + Gafas protectoras + Cable USB • Garantía Internacional: 3 años

Consígalo ahora con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
 - ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
 - ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
 - ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses: 20 mensualidades de sólo 10 € sin intereses
- Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



902107902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoleras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EY21



FOTO: © АЛЕНА ДЕДОВЕЦ / STOCK.ADOBE.COM

Dulce tentación

✦ página 74